

## Konstruktiver Umgang mit Emotionen am Arbeitsplatz

### Authentisch im Job durch gutes Emotionsmanagement

#### Bildungsurlaub / Bildungszeit

Emotionen haben im Job nichts zu suchen – oder doch?

Wir brauchen unsere Gefühle bei jeder Entscheidungsfindung, als Motivator, im Kontakt mit anderen und vor allem um selbst authentisch zu sein. Was aber machen wir, wenn uns Entscheidungen anderer, besondere Herausforderungen oder Worte unglaublich wütend machen, uns enttäuschen und in uns Tränen, Zynismus, beleidigende Worte und abwertende Gedanken entstehen lassen? Gilt deren Äußerung nicht eher als Schwäche und Zeichen von Überforderung?

Und genau dieser Unterschied ist Thema in dieser Woche. Das Seminar bietet die Möglichkeit sich intensiv mit der Funktion und Wirkung der verschiedenen Emotionen zu beschäftigen, eigene Stresskompetenz zu entwickeln, sich und andere besser zu verstehen, und gelassener im Umgang mit den eigenen Gefühlen zu werden.

Anhand von konkreten Beispielen und Übungen, sowie im Austausch mit anderen Teilnehmern finden Sie die Möglichkeit sich von den eigenen unangenehmen Gefühlen, Anspannungen und Ärger zu befreien und gestärkt mit neuen Handlungsalternativen in Ihren Job zurückzukehren.

Neben professionellem Hintergrundwissen erhalten Sie konkrete Übungen, Tipps und Kniffe, um auch andere (z.B. Klienten, Kunden oder Angestellte) bei ihrem Emotionsmanagement zu begleiten.

#### Seminarinhalte

- Emotionale Intelligenz fördern, Funktion und Wirkung verschiedener Emotionen verstehen
- Stressmanagement: Konstruktiver Umgang mit Stress, Ärger und Angst – sich selbst beruhigen und handlungsfähig bleiben
- Positive Emotionen als Ressource für sich selbst entdecken und nutzen (Empathie)
- Gefühle spüren, verstehen, regulieren und bewusst einsetzen (Emotionale Kompetenz)
- Kommunikationstraining - Wie finde ich die richtigen Worte?
- Lösungskompetenz entwickeln

<b>Seminar Nr.:</b>	804824
<b>Termin:</b>	01.12. – 06.12.2024 Sonntag, 18:00 Uhr (Beginn mit dem Abendessen um 18 Uhr.) bis Freitag, 13:30 Uhr
<b>Ort:</b>	Norderney
<b>Preise:</b>	865,00,- € (Ü/VP) 1065,- € für Einrichtungen/Firmen EZ-Zuschlag: s. S. 2
<b>Dozentin:</b>	Eva Friepörtner
<b>Eva Friepörtner</b> (Jhrg. 1976) arbeitet als Mediatorin, Systemische Therapeutin und Coach. Ihre Schwerpunkte als Trainerin sind Konfliktmanagement, kommunikative Kompetenzen, Persönlichkeitsentwicklung und Selbstmanagement sowie Systemisches Arbeiten.	
Wertschätzung und Neugierde für Menschen und ihre ganz persönlichen Themen sind die Basis für ihre Arbeit. Ihr ist es wichtig Situationen und Konflikte von allen Seiten zu beleuchten und damit neue Lösungswege zu eröffnen.	
Teilnehmer*innenzahl: 10 - 14	
Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollpension, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherungen, exklusive Kurtaxe	



Die Dozentin  
Eva Friepörtner

## Ihr Nutzen

- Verstehen Sie die Bedeutung von Emotionen am Arbeitsplatz.
- Lernen Sie Ihre Emotionen und Trigger besser kennen und entwickeln Sie Strategien zum konstruktiven Umgang mit diesen.
- Verstehen Sie, was Menschen in Ihrem beruflichen Umfeld triggert und wie sie mit diesem Wissen Interaktionen positiv beeinflussen können.
- Üben Sie sich in emotional angepasster Kommunikation und Interaktion, um schwierige Situationen im Berufsalltag zu meistern.

## Methoden

Wissensvermittlung, zugeschnitten auf Ihre beruflichen Zusammenhänge, zu Emotionen, Kommunikationsregeln, kognitives Verhaltenstraining, Methoden aus dem inneren Team, Praktische Übungen zur Selbst- und Fremdwahrnehmung, Groß- und Kleingruppenarbeit, Klärung individueller Fragen durch Arbeit an Beispielen oder bei Bedarf durch Einzelcoaching, Entspannungstechniken (in er unterrichtsfreien Zeit).

**Seminarzeiten:** Das Seminar beginnt am Sonntag um 18.00 Uhr (mit dem Abendessen) und endet am Freitag, 13.30 Uhr mit dem Mittagessen.

### Zu diesem Seminar bringen sie bitte folgendes mit:

- bequeme, lockere Kleidung (für Übungen drinnen), warme Kleidung für Übungen draußen
- Regenkleidung, feste Schuhe  
Hausschuhe oder dicke Socken
- Schreibutensilien

## Organisatorisches

Das Seminar findet im Gästehaus „Caritas Inseloase“ (<http://www.caritas-gesundheitszentrum.de>) statt. Das Haus liegt im Grüngürtel der Insel Norderney, ca. 10 Gehminuten vom Strand entfernt zwischen dem alten und neuen Kurpark.

Das Haus ist um die Jahrhundertwende im Jugendstil erbaut und verfügt neben Einzel- und Doppelzimmer auch über behindertengerechte Zimmer mit komfortabler Ausstattung.

Es stehen begrenzt Einzelzimmer zur Verfügung. Diese verursachen keine Mehrkosten. Nutzt man ein Doppelzimmer als Einzelzimmer (DZ als EZ), so beträgt der Zuschlag 50 € insgesamt.

### **Anreise mit der Bahn**

Lösen Sie die Fahrkarte bis Norderney und fahren Sie bis Norddeich-Mole. Dort Überfahrt mit der Fähre bis Norderney-Hafen und mit dem Linienbus 2 bis zum Gästehaus Caritas Inseloase, Haltestelle Marienstraße.

### **Anreise mit dem Pkw**

Route 1: über Osnabrück, Oldenburg, Emden, Norddeich  
Route 2: über Gladbeck, Lingen, Emden, Norddeich. Da Norderney überwiegend autofrei ist, können Sie Ihren PKW in den Frisia-Garagen in Norddeich oder auf einem der großen Parkplätze auf Norderney parken. Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaft-Service.

Aktuelle Fahrzeiten bei der Reederei Frisia: [www.reederei-frisia.de](http://www.reederei-frisia.de).

## Sonstiges

**Weitere Informationen** über Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn.

Wir empfehlen den Abschluss einer **Reise-Rücktrittsversicherung**.

**Sicherheit:** Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten.

## Förderung

Verschiedene Bundesländer sowie der Bund übernehmen unter bestimmten Bedingungen einen Teil der Weiterbildungskosten. Nähere Informationen und Voraussetzung finden Sie unter <http://liw-ev.de> (Berufliche Kompetenz). Wir beraten Sie gerne.



## Bildungsurlaub / Bildungszeit

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern für Teilnehmer/innen aus bestimmten Berufsgruppen **als Bildungsurlaub/ Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungs-fähig**. Bitte beachten Sie dazu unsere „**Mitteilung für den Arbeitgeber**“. Zur **Beantragung** des Seminars als Bildungsurlaub/ Bildungszeit bei Ihrem **Arbeitgeber** reichen Sie die „Mitteilung für den Arbeitgeber“ ein. Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub/ Bildungszeit wenden Sie sich bitte an uns. Sie können auch an diesem Seminar teilnehmen, wenn Sie Ihren Tarifurlaub in Anspruch nehmen.