SEMINAR (PRÄSENZ)

Souveränes Verhalten in Konfliktsituationen

Konstruktiv mit starken Emotionen umgehen

Nutzen

Sie nervt ein Kollege oder Kunde? Ihr Vorgesetzter oder andere Mitmenschen machen Ihnen das Leben schwer? Sie wissen manchmal nicht, wie Sie Ihre negativen Emotionen in den Griff bekommen können? Starke Emotionen wie Wut, Ärger oder Sorgen gehören zum menschlichen Leben. Dennoch können sie auch belastend sein. Neben den alltäglichen beruflichen und privaten Herausforderungen kommen auch bedrückende wirtschaftliche und gesellschaftliche Krisen dazu, die zusätzlich an unserer Gelassenheit zehren. Umso wichtiger ist es, einen konstruktiven Umgang mit diesen starken Emotionen zu erlernen. All diese Emotionen haben eine Berechtigung und sind wichtig für uns. In diesem Workshop erhalten Sie nicht nur das dafür nötige Wissen, sondern auch zahlreiche praktische Strategien für Ihren Alltag. Sie lernen, wie sie konstruktiv mit starken Emotionen wie Wut, Ärger und Sorgen umgehen können, um entspannter und zuversichtlicher durch den beruflichen und privaten Alltag zu gehen.

Zielgruppe

Führungskräfte und Mitarbeiter/-innen, Projektleiter/-innen, HR, sowie alle Personen, die einen konstruktiven Umgang mit schwierigen Emotionen finden wollen.

Veranstaltungsinhalt im Überblick

Das 1-Tages-Seminar beinhaltet folgende inhaltliche Schwerpunkte:

- Emotionen verstehen: Einführung in die Psychologie der Emotionen
- Einen guten Umgang mit Wut, Ärger und Sorgen finden: Reflexion, Hintergrundwissen und Übungen, um die Emotionen einzuordnen und damit umzugehen
- Strategien und Techniken für Akutsituationen: Hilfreiche Tipps und Übungen, wenn es brennt.

Veranstalter

IHK Akademie München und Oberbayern gGmbH

Termin

Datum
06.06.2024

Ort
Westerham bei München

Dauer
1 Tage

Termininformationen
9.00 bis 17.00 Uhr

Übernachtung in Westerham

Weitere Infos finden Sie hier

Veranstaltungsinhalt im Detail

• Emotionen kennenlernen und verstehen Umgang mit Wut und Ärger
• Wie entstehen Wut und Ärger und welche Formen gibt es?
• Wut- und Ärgerauslöser erkennen
• Missverständnisse vermeiden
• Übungen zur Selbstreflexion Umgang mit Sorgen:
• Was sind Sorgen und wie entstehen sie?
• Übungen zur Selbstreflexion, um einen guten Umgang mit Sorgen zu finden

Gesamtsumme

560,00 €

IHK Akademie Westerham

Von-Andrian-Straße 5
83620 Westerham bei München

Kontakt

Fragen zur Anmeldung

Jasmin Müller

+49 8063 91 267

Mueller@ihk-akademie-muenchen.de

Beratung

Jana Wening

+49 8063 91 271

Wening@ihk-akademie-muenchen.de