



Wutmanagement

Eigene (negative) Emotionen besser steuern

Zielgruppe

Das Seminar richtet sich an alle Interessierten und besonders an Menschen in schwierigen (beruflichen) Kommunikationssituationen.

Teilnehmende

Mitarbeitende aller Ebenen

Essenz

Die Professionalität im kritischen Gespräch zu wahren ist oftmals eine große Herausforderung. Wenn Wut, Ärger oder andere negative Emotionen auftauchen, leidet oft der sachliche Austausch und der angemessene Ton rutscht weg. Im Kurzseminar erarbeiten wir einen Weg, wie Sie sich in solchen Situationen gut selbstregulieren und die Situation somit de-eskalieren können.

Methodik

Impulsvortrag, Gruppenarbeiten, Austausch im Plenum

Module

120 Minuten

Seminarinhalt

Einführung in das 4-Ohrenmodell nach F. Schulz v. Thun
Selbstregulation und die eigene Gelassenheit stärken
Die Beziehungsqualität zum anderen ausbauen