



# Balance in Bewegung

Dipl. Psych. Astrid Wilhelm



## Mit Emotionen im Job gut umgehen

### Workshop für Mitarbeitende und Führungskräfte

Emotionen bestimmen unser Denken und Handeln und sie sind "ansteckend" und übertragen sich innerhalb von Sekundenbruchteilen. Im Spannungsfeld der modernen Arbeitswelt ist es immer wieder ein Balance-Akt, mit den eigenen und den Emotionen anderer gut umzugehen.

Es ist nicht immer leicht, allen Anforderungen und Bedürfnissen gerecht zu werden und dafür zu sorgen, dass Emotionen nicht eskalieren. Angemessen und treffend zum Ausdruck gebracht, sind Emotionen genau das, was es braucht, um zu überzeugen, zu deeskalieren oder zur Kooperation zu motivieren. Im Workshop erhalten Sie Input, praktische Impulse und Anregungen zur Umsetzung guten Emotionsmanagements im Job.

**Ziel:** Emotionen im Job angemessen ausdrücken und in Interaktionen managen

**Zielgruppe:** Mitarbeitende aller Berufsgruppen und Hierarchie-Ebenen

**Format:** 3x2h Online-Workshop – Deutsch oder Englisch

#### Inhalte:

- Neurobiologie der Gefühle – warum wir fühlen, wie wir fühlen
- Wahrnehmung, Akzeptanz und Ausdruck von Gefühlen im Job
- Eigene Emotionen und die der anderen zielführend regulieren

**Methoden:** Vortrag und Diskussion, moderierter Erfahrungsaustausch, Techniken zur Selbstregulation, Empathie- und Selbstempathie-Übungen, Stopp- / und Exit-Techniken

**Referentin:** Dipl. Psych. A. Wilhelm, psychologische Psychotherapeutin, Trainerin und Coach.