



# Die eigenen Emotionen besser kennen und steuern können

## Emotionsmanagement für Führungskräfte

<b>Zielgruppe</b>	Alle Führungskräfte, die mit ihren Emotionen besser umgehen und ihr Kommunikationsverhalten optimieren wollen
<b>Seminarziel</b>	Eigenen Emotionen erkennen, verstehen und in intelligentes Handeln umsetzen können. Sobald wir Kontakt mit anderen Menschen haben, sind gleichzeitig auch immer unsere Gefühle mit im Spiel. Emotions-Management brauchen wir im tagtäglichen Umgang mit anderen – um Widrigkeiten zu bestehen, uns von Rückschlägen zu erholen, schwierige Entscheidungen zu treffen, neue Aufgaben anzugehen, eigenen Stress abzubauen, den Verstand und die Emotionen in Einklang zu bringen, sowie das eigene Kommunikationsverhalten zu reflektieren. Emotions- Management ist wichtig, um unsere oft unbewussten Bewertungen besser zu verstehen und positiv Einfluss darauf nehmen zu können. Insbesondere für Führungskräfte bedeutet dies eine Verbesserung der Mitarbeiterführung.
<b>Seminarinhalte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Emotionsmanagement – was ist das?</li> <li>• Kohärenz zwischen Kognition und Emotion –aber wie?</li> <li>• Umgang mit Denkprozessen- Filter, Bedeutungsgebung und Auslöser für Gefühle von Ärger, Wut oder Enttäuschung</li> <li>• Verantwortung für die eigenen Gefühle übernehmen</li> <li>• Woher kommen unsere Gefühle, und wie kann ich sie steuern?</li> <li>• Sprache und Körpersprache entschlüsseln</li> <li>• Gefühle ansprechen und mitteilen</li> <li>• Wertschätzung für mein Gegenüber</li> <li>• Umgang mit „schwierigen“ Gesprächspartnern</li> <li>• Die 3 Ebenen der Kommunikation</li> <li>• Das Bedürfnis- Modell nach Marshall Rosenberg</li> <li>• Anti-Ärger-Strategien</li> </ul>
<b>Methoden</b>	DISG-Persönlichkeitsmodell, Methoden des Selbstcoachings, innere Teamkonferenz, Identitätspyramide, gruppensdynamische Methoden, Selbsterfahrung, Praxissimulation, Methode der WORK nach Byron Katie.
<b>Dauer</b>	3 Tage

