



Wie ich Herr meiner Gefühle werde! - Emotionsmanagement für Führungskräfte

Gefühle beeinflussen unseren Alltag. Sie prägen unsere beruflichen und privaten Entscheidungen, sowie unser Verhalten auch als Führungskräfte. Sie überfordern uns manchmal und sie treiben uns an. Negative Gefühle senken unser Selbstwertgefühl und hindern uns, souverän zu handeln. Sie können sich auf unsere Lebensqualität und Gesundheit auswirken.

In diesem Training emotionaler Kompetenzen lernen Sie, Gefühle und Bedürfnisse klarer und frühzeitig zu erkennen und sie so zu beeinflussen, dass Ihr Leben befriedigender verläuft.

Dieses Seminar ist entwickelt auf der Basis des Trainings emotionaler Kompetenzen von Prof. Dr. Matthias Berking. Das ist wissenschaftlich mehrfach evaluiert und die positive Wirkung ist in vielen Studien belegt.

Inhalte:

- Sinn und Entstehung von Gefühlen
- Gefühle und Bedürfnisse besser erkennen und wahrnehmen
- Hintergründe für die eigenen Emotionen erkennen
- Entspannen und andere Methoden, Gefühle zu steuern
- Selbstwert stärken
- Gefühle und Stress reduzieren
- Eigene Emotionen und Bedürfnisse konstruktiv nutzen

Dauer:

2 Tage