



# Workshop Emotionsmanagement

Die Kunst, Emotionen gesund zu regulieren

Ist emotional besetzte Kommunikation wesentlicher Bestandteil des Arbeitsalltags und geraten dabei erlebte negative Emotionen (z.B. Ärger, Kränkung, Traurigkeit) und erwünschter Emotionsausdruck (z.B. Gelassenheit, Freundlichkeit, Optimismus) in Widerstreit, so entsteht emotionale Dissonanz. Sie belastet psychisch und wirkt auf Dauer pathogen. Werden z.B. Emotionen nur unterdrückt und weggesteckt – was oft der Fall ist -, sind psychosomatische und psychische Erkrankungen vorprogrammiert. Salutogene Emotionsarbeit ist die Methode zur Prophylaxe und verhindert dadurch bedingte langfristige Ausfallzeiten. Die erprobten Tools werden als Selbstmanagementtechniken trainiert.

## Ihr Nutzen

- › Entstehung, Funktion und Wirkung von Emotionen verstehen
- › Methoden, Sinn und Zweck von Emotionsarbeit erfahren
- › Erkennen schädlicher Emotionsarbeit und ihrer Folgen im Arbeitsalltag
- › Sensibilisierung für Stile der Emotionsarbeit
- › Maßnahmen trainieren, schädliche Emotionsarbeit zu überwinden und Techniken gesunder Emotionsregulation im Alltag implementieren

## Für wen ist es interessant?

- › Mitarbeiter/innen sowie Führungskräfte, bei denen emotionsbesetzte Kommunikation wesentlicher Bestandteil Erfolgsfaktor der Arbeit ist

## Wann und wo?

- › 17. September 2019
- › 9:00 - 17:00 Uhr
- › Veranstaltungsort im Raum Stuttgart

*Den genauen Veranstaltungsort werden wir in Kürze bekannt geben*

## Kosten?

- › 800,- EUR (inkl. Verpflegung und Tagungspauschale)

## Unterkunft?

- › Die Übernachtung ist von den Teilnehmern selbst zu buchen. Wir haben jedoch für Sie Zimmer reservieren lassen.

**Hier geht's zur Anmeldung**

Zeit	Inhalte
9:00	<b>Begrüßung</b> Vorstellung und Zielklärung
9:30	<b>Grundlagen der Emotionsregulation (ER) mit Praxisbeispielen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Emotionen: Wie entstehen und funktionieren sie?</li> <li>- Methoden, Emotionen zu regulieren und ihre Folgen</li> <li>- Der Zshg. von Emotionsarbeit und Stress, Burnout, Erschöpfung, Depression ...</li> <li>- Konzept und allgemeine Prinzipien der Emotionsarbeit</li> </ul>
11:00	<i>Aktivpause (Erfrischungsgetränke, Embodimentübung zur ER)</i>
11:15	<b>Praxis der Emotionsregulation im Arbeitsalltag</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Besprechung von den Teilnehmern eingebrachter Beispiele</li> <li>- Unterscheidung von „fake in good an bad faith“, „surface and deep acting“</li> <li>- Problemanalyse und Erarbeitung von Lösungen</li> </ul>
12:45	<i>Mittagspause</i>
13:45	<b>Techniken gesunder Emotionsregulation</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wie funktioniert gesunde Emotionsregulation?</li> <li>- Einüben diverser Selbstmanagementtechniken</li> </ul>
15:15	<i>Aktivpause (Erfrischungsgetränke, Embodimentübung zur ER)</i>
15:30	<b>Fortsetzung „Techniken gesunder Emotionsregulation“</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fragen und Blockaden klären</li> <li>- Individuelles Nachjustieren</li> </ul> <b>Fragenklärung, Evaluation, Abschluss</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Klärung noch offener Fragen</li> <li>- Evaluation und Verankerung, was jeder in der Praxis umsetzen wird</li> <li>- Besprechung weiterer Schritte und Verabschiedung</li> </ul>
17:00	<b>Ende der Veranstaltung</b>

## Ihr Moderator:



**J.Christopher Kübler** (lic.phil.) ist Klinischer Psychologe, HP für Psychotherapie ([www.i-Thera.de](http://www.i-Thera.de)), Coach und Betriebswirt mit 30-jähriger Berufspraxis, auch langjährig als Führungskraft.

### Seine Arbeitsschwerpunkte liegen in den Bereichen:

- › Betriebliches Gesundheitsmanagement (Beurteilung psychischer Gesundheitsgefährdung, Reduktion von Fehlzeiten, psychische Gesundheitsförderung, salutogenes Emotionsmanagement und Resilienztraining),
- › Change Management (nutzen und lösen von Veränderungsblockaden)
- › Mitarbeitermotivation und -bindung (vom Onboarding bis zum Boomerang Hiring)