



**WISSEN  
MACHT  
ERFOLG**

# Gefühle im Berufsalltag steuern

Emotionen verstehen &  
Ressourcen aktivieren

## Das nehmen Sie mit

Lernen Sie, die Situationen in ihrem Leben, die Sie triggern und Gefühle von Ärger, Wut, Traurigkeit oder auch Hilflosigkeit hervorrufen können, souverän zu meistern und selbst zu entscheiden, wie sie darauf reagieren wollen. Mithilfe verschiedener Techniken und Methoden bekommen Sie Einblick in Möglichkeiten der Gefühlsregulation, des Perspektivwechsels und den Kommunikationsmöglichkeiten in emotional herausfordernden Situationen.

## Ihr Programm im Überblick

- Bedeutung der Begriffe "emotionale und soziale Kompetenz" und warum sie für unser Verhalten wichtig sind
- Situationsanalyse – Erkennen von typischen auslösenden Situationen für belastendes soziales / emotionales Verhalten und Erleben im Alltag
- „Wie funktionieren wir Menschen?“ – Überblicksmodell aus der Schematherapie
- Die Macht der Gedanken und unsere hilfreichen und weniger hilfreichen inneren Antreiber
- Lernen Sie Ihren persönlichen Stimmungsraum, ihre unterschiedlichen Gefühle und Emotionen kennen und verstehen
- Erarbeitung von Strategien und Handlungsmöglichkeiten zur Ressourcenaktivierung, Erregungsregulation und Selbstbehauptungskompetenz (Forderungssituationen, „Nein“ sagen, Grenzen setzen)
- Durch Perspektivwechsel können Sie lernen, eine herausfordernde Situation mit etwas Abstand zu betrachten und zum Beispiel das unfreundliche, aufgebrachte oder wütende Verhalten des/der Kollegen/-in oder Vorgesetzten nicht auf sich zu beziehen. Dies gibt Ihnen den Raum adäquat reagieren zu können ohne automatisch in einen Verteidigungsmodus zu kommen. Dadurch können Sie Ihre Ziele und Anliegen besser erreichen.
- Konstruktive und selbstfürsorgliche Kommunikation, ökonomischer Umgang mit Ärger, Inputs und Techniken zur konstruktiven Äußerung von Gefühlen („wie will ich tatsächlich reagieren“)
- Mit den Strategien der „gewaltfreien Kommunikation“ können etwa Konflikte angesprochen und Feedbackgespräch geführt werden, egal ob Sie Mitarbeiter/-in oder Vorgesetzte/-r sind.

## Interessant für

- Alle, die etwas für ihre persönliche Lebensqualität tun wollen und stimmig, im Einklang mit ihren Gefühlen, leben und arbeiten wollen
- Alle, die bei alltäglichen Problemen, Ärgernissen oder Konfliktsituationen neue Wege einschlagen wollen

## Referent\*in



**Mag. Barbara Raunig**  
Arbeitspsychologin

## Termine & Optionen

DATUM	DAUER	ORT	FORMAT	PREIS
02.12.2024	1 Tag	Wien	Präsenz	€ 600,-

## Beratung & Buchung



**Michael Hauptstock**

+43 1 713 80 24-71 ✉ michael.hauptstock@ars.at