

# Jüdefeld-Seminare

SEMINARE FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE DER WIRTSCHAFT UND VERWALTUNG

*NEUE HORIZONTE!*

Seit über 30 Jahren

## Emotionen klug steuern

### Seminarziele:

In Stresssituationen schränken starke Emotionen häufig das angemessene Verhalten ein- wir werden handlungsunfähig und der Stress wird immer größer. Durch eine kluge Steuerung unserer Emotionen bleiben wir handlungsfähig. Der Stress ist handhabbar und schließlich löst sich die Belastung auf.

Das Seminar vermittelt zahlreiche bewährte Techniken wie wir in belastenden Situationen mit den eigenen Emotionen angemessen umgehen können und dadurch wieder handlungsfähig werden.

### Seminarinhalte:

1. Was uns motiviert: Gewünschte Lustgefühle und unerwünschte Lustgefühle
2. Basisgefühle: Sinn und Zweck
3. Der Verstand und das Unbewusste als Kooperationspartner
4. Emotionale Ursachen von destruktiven Verhaltensweisen
  - Reflexion von Praxissituationen
5. Wie negativ assoziierte Emotionen konstruktiv genutzt werden können
  - Reflexion von Praxissituationen
  - Verhaltensdemonstrationen durch den Trainer
6. Die Arbeit mit der Affektbilanz
  - Verhaltensdemonstrationen durch den Trainer
  - Training bewährter Techniken
7. Wie ich den Ausstieg aus schädlichen Gewohnheiten schaffe
  - Training bewährter Techniken
8. Hilfreiche Automatismen entwickeln
9. Wir erleben die Wirkung von negativen und positiven Glaubenssätzen
  - Verhaltensdemonstrationen durch den Trainer
  - Training bewährter Techniken

*Neues Wissen • Erfolge gezielt planen • Hoher Erlebniswert • Noch erfolgreicher werden  
Zahlreiche Übungsmöglichkeiten • Mit Freude lernen • Persönliche Weiterentwicklung  
Sofortige Anwendbarkeit • Unmittelbarer Nutzen • Direkter Praxis Bezug*

# Jüdefeld-Seminare

SEMINARE FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE DER WIRTSCHAFT UND VERWALTUNG

## NEUE HORIZONTE!

Seit über 30 Jahren

2.

10. Wie kann ich unangenehmen Gefühlen die Dramatik nehmen?
  - Verhaltensdemonstrationen durch den Trainer
  - Training bewährter Techniken
11. Die Kunst des „Umschaltens“: Emotionale Dialektik
12. Für Führungskräfte: Wie schaffe ich es mich emotional abzugrenzen?
13. Ihre Wünsche. Themen aus dem Kreis der Teilnehmer\*innen
14. Nachhaltigkeit! Mit Hilfe des Trainers Vereinbarung des persönlichen Programms für die Zeit nach dem Seminar
  - Was waren meine wichtigsten Lerninhalte?
  - Was will ich in die Praxis umsetzen?
  - Wo können Schwierigkeiten auftreten? Wie will ich damit umgehen?
  - Benötige ich Unterstützung? Von wem?
  - Bilanz- wann?

**Methoden:** Kurze Impulsreferate, Einzel-, Klein- und Großgruppen Arbeit, Verhaltensdemonstrationen durch den Trainer, praxisorientierte Beispiele, zahlreiche praktische Übungen.

**Zielgruppe:** Führungskräfte und Mitarbeiter\*innen

**Dauer:** 2 Tage

**Der betriebliche Nutzen dieses Seminars:**

- Wir können durch die Steuerung unserer Emotionen Stresssituationen erfolgreicher bewältigen.

**Der Trainer steht auch zur Erörterung persönlicher Fragen zur Verfügung.**

**Gerne entwickeln wir für Ihre speziellen Bedürfnisse ein passgenaues Veranstaltungskonzept. Sprechen Sie mit und!**

**Dieses Seminar wird auch als Einzelberatung durchgeführt.**

*Neues Wissen • Erfolge gezielt planen • Hoher Erlebniswert • Noch erfolgreicher werden  
Zahlreiche Übungsmöglichkeiten • Mit Freude lernen • Persönliche Weiterentwicklung  
Sofortige Anwendbarkeit • Unmittelbarer Nutzen • Direkter Praxis Bezug*