

Seminar (S3) «Emotionen regulieren»

Emotionen regulieren und Gespräche gelassen führen.

Wirst du manchmal in Gesprächen so richtig wütend? Oder bist du manchmal völlig blockiert und kannst nichts mehr sagen? Was passiert da eigentlich und wie kommst du da wieder raus? In diesem Seminar erfährst du, was auf der Ebene der Emotionen bei dir abläuft und du lernst Strategien kennen, wie du deine Emotionen regulieren kannst. Damit schaffst du die Voraussetzung, in Gesprächen so zu reagieren, wie du eigentlich möchtest.

Nach diesem Seminar:

- Weisst du, was starke Emotionen aktivieren kann.
- Hast du eine Sammlung von Strategien, mit denen du deine Emotionen in und ausserhalb von Gesprächen regulieren kannst.
- Kennst du Hilfestellungen, die dir nahestehende Personen geben können.

INHALTE SEMINAR

Ursprung, Funktion und Veränderung von Reaktionsmustern.

Unsere Emotionen prägen unsere Handlungen und unser Verhalten oft stärker als unsere Gedanken. Im ersten Teil des Seminars beleuchten wir die Ursprünge und Funktionen deiner emotionalen Prägungen. Dabei betrachten wir, inwiefern wir unsere Reaktionsmuster verändern können und wie das am besten gelingt. Als theoretische Grundlage dienen die von Jeffrey E. Young in der Schematherapie beschriebenen Modelle des Lernens und der Entwicklung.

Analyse deiner eigenen Reaktionsmuster.

Im nächsten Schritt analysierst du deine eigenen emotionalen Reaktionsmuster. Du entdeckst, wann und warum sie auftreten. Darüber hinaus erkundest du die Emotionsregulationstechniken, die dir bisher am hilfreichsten waren, und lernst neue Techniken kennen.

Praktische Anwendung: Emotionale Regulierung in der Praxis.

Im dritten Teil konzentrieren wir uns auf die praktische Anwendung des Gelernten. Du übst die Techniken der Emotionsregulation sowohl vor als auch während Gesprächen. Abschliessend besprechen wir, wie du das neu Erlernte in deinen Alltag integrieren und weiterüben kannst.

Dieses Seminar ist das richtige für dich, wenn:

Du Führungsperson bist und bereits die Seminare S1 und S2 «Einführung in die Gesprächsführung» oder ein anderes, zweitägiges Seminar zur Gewaltfreien Kommunikation besucht hast.

Zeit: 09.00 – 12.00 Uhr und 13.15 – 16.45 Uhr

Teilnehmer:innen: Maximal 10

Kursort: Solothurn