

# Ärger und Frustration: Stress- und Emotionsregulation am Arbeitsplatz

## Schlüsselwörter:

*Herausforderndes Klientel, Regulation von Stress und Emotionen, Stresstoleranz, Frühwarnsignale, Aktivierungs- und Vitalisierungsübungen, funktionale Bewältigungsstrategien*

Arbeitsbedingter Stress und mangelnde Emotionsregulationskompetenz zählt heute zu den größten Bedrohungen für das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit von Beschäftigten. Insbesondere Fach- und Arbeitskräfte aus den helfenden, medizinischen, therapeutischen Arbeitsfeldern und dem Dienstleistungssektor sehen sich zunehmend mit herausfordernden Situationen konfrontiert. Damit steigt auch das Bedürfnis nach effektiven Stress- und Emotionsregulationsstrategien, um mit Belastungen und unangenehmen Gefühlen angemessen umgehen zu können.

Stress und Emotionen bedingen sich gegenseitig. Ein erhöhtes Stressniveau begünstigt unangenehme Gefühle und erschwert eine positive Emotionsregulierung. Umgekehrt führt eine Dysregulation von Emotionen zu einer Zunahme an Stress. Erfolgreiche Stressregulation ermöglicht einen gesunden Umgang mit von außen gesetzten und mit selbst gestellten Anforderungen.





Im Seminar lernen Sie, individuelle Stressoren zu erkennen und bestenfalls zu beseitigen. Sie lernen, stressverstärkende persönliche Motive, Einstellungen und Bewertungen zu verändern und trainieren Strategien, um innere Unruhe und Nervosität zu dämpfen. Dadurch wird eine sozial verträgliche Reaktion auf Belastungen ermöglicht. Das Seminar bietet Ihnen Einsichten in Ihr emotionales Erleben. Dabei lernen Sie zwischen hilfreichen und nicht angemessenen Emotionen, Bedürfnissen und Bewältigungsstrategien zu unterscheiden, um auch in heißen Situationen einen kühlen Kopf zu bewahren.

**INFOBOX****Ärger und Frustration: Stress- und Emotionsregulation am Arbeitsplatz**

<b>Umfang:</b>	Tagesveranstaltung (z. B. 9:00 Uhr bis 16:00 Uhr)
<b>Leitung:</b>	Jürgen Fais
<b>Veranstaltungsort:</b>	Das Seminar/Training ist als Inhouse-Veranstaltung konzipiert. In Köln stehen bei Bedarf eigene Räumlichkeiten zur Verfügung.
<b>Teilnehmerzahl:</b>	max. 12

# Mit Gefühl zur Sache: Emotionale Kompetenz am Arbeitsplatz

## Schlüsselwörter:

*Emotionale Intelligenz/Kompetenz, Emotionsgestaltung, Affektregulation, Empathie, Achtsamkeit*

Erfolgreiche Mitarbeiter und Führungskräfte verfügen neben ihrer Fachkompetenz über ein hohes Maß an emotionaler Intelligenz. Darunter versteht man die Fähigkeit, die eigenen Gefühle und Emotionen sowie die anderer zu beobachten, zu unterscheiden und sich von den dabei gewonnenen Informationen in seinem Denken und Handeln leiten zu lassen. Diese Fähigkeiten sind erlernbar und nicht genetisch festgelegt.





Das Seminar umfasst die 5 Bausteine der emotionalen Kompetenz:

1. Bewusstmachung der eigenen Gefühle, Vorlieben, Möglichkeiten und Intuitionen
2. Konstruktiver Umgang mit den eigenen inneren Zuständen, Impulsen und Möglichkeiten
3. Motivation und emotionale Wohlbefinden
4. Die Wahrnehmung der Gefühle, Bedürfnisse und Belange anderer
5. Soziale Interaktionskompetenz

#### **INFOBOX**

#### **Mit Gefühl zur Sache: Emotionale Kompetenz am Arbeitsplatz**

<b>Umfang:</b>	Tagesveranstaltung (z. B. 9:00 Uhr bis 16:00 Uhr)
<b>Leitung:</b>	Jürgen Fais
<b>Veranstaltungsort:</b>	Das Seminar/Training ist als Inhouse-Veranstaltung konzipiert. In Köln stehen bei Bedarf eigene Räumlichkeiten zur Verfügung.
<b>Teilnehmerzahl:</b>	max. 12