

## **Eigene Emotionen in kritischen Situationen souverän steuern** Emotionsmanagement für Führungskräfte - der professionelle Umgang mit Gefühlen im Arbeitskontext

### **Zielgruppe**

Führungskräfte, die mit ihren Emotionen besser umgehen und damit ihr Kommunikationsverhalten optimieren wollen

### **Seminarziele**

Sobald wir in Kontakt mit anderen Menschen treten, sind gleichzeitig immer auch unsere Gefühle mit im Spiel.

Obwohl wir es oft nicht wollen, sind unsere Emotionen manchmal schneller und stärker als unser Verstand. Sie brechen durch als Ärger, Angst, Scham, Schock, Trotz oder Hilflosigkeit und bestimmen je nach Stärke unser Verhalten. Wir sind nicht selbstverständlich „Herr im eigenen Haus“.

Wir können es nur werden, wenn wir unsere Gefühle besser verstehen und lernen, mit unseren Emotionen angemessen umzugehen.

Die Kunst liegt darin, sie zu erkennen und sie dann bewusst in intelligentes Handeln umzusetzen.

Emotions-Management brauchen wir im tagtäglichen Umgang mit anderen - um Herausforderungen zu bestehen, uns von Rückschlägen zu erholen, schwierige Entscheidungen zu treffen, neue Aufgaben anzugehen, eigenen Stress abzubauen, den Verstand und die Emotionen in Einklang zu bringen sowie das eigene Kommunikationsverhalten zu reflektieren.

Emotions-Management ist von besonderer Bedeutung, wenn wir in Verhandlungen, Meetings oder Konflikten einen positiven Einfluss auf eigene und fremde Gefühle nehmen wollen. Insbesondere Führungskräfte erhalten damit ein entscheidendes Hilfsmittel, um in stressbeladenen Situationen gelassen zu bleiben, den Ärger herauszunehmen und Kritik nicht zu persönlich zu nehmen. Und damit ist ein gelungenes Emotions-Management gleichzeitig ein wichtiger Beitrag zur Optimierung ihrer Mitarbeiterführung.

### **Inhalte**

- Welche Emotionen gibt es?
- Die positiven Absichten und guten Gründe unserer Gefühle
- Die Entstehung von Gefühlen – von der Wahrnehmung zum Handeln
- Optionen im Umgang mit den eigenen Emotionen
- Leadership is calmness under stress
- Reflexion der Wirkungen von neutralen Beschreibungen – wenn eine Situation von außen betrachtet wird
- Optionen für unsere Interpretationen und Sichtweisen entwickeln – Hinterfragen unserer Bedeutungsgebungen
- Identifikation einschränkender Gedanken und Glaubenssätze
- Entscheidungsoptionen in (veränderten) Situationen
- Die Verantwortung für die eigenen Gefühle übernehmen
- Der Unterschied zwischen natürlichem und selbstgemachtem Leid
- Den eigenen Gefühlen vertrauen
- Gefühle fühlen – Bereitschaft zur Akzeptanz entwickeln
- Bedürfnisse hinter den Gefühlen entdecken
- Der angemessene Ausdruck von Gefühlen im Arbeitskontext

***Methoden***

Impulsreferate des Trainers, Erfahrungsaustausch im Plenum, Fallbesprechungen, Einzelarbeiten, Kleingruppenarbeiten, Reflexion der Kleingruppenergebnisse, Konzentrationsübungen zwischendurch und eine Entspannungsreise am Ende des Tages

***Dauer***

Zwei oder drei Tage