



Emotionsarbeit

Ziele

In diesem Seminar lernen Sie erprobte Methoden zum bewussten Umgang mit Emotionen kennen. Die Methoden helfen, beruflichen und privaten Stress abzubauen. Dabei geht es auch darum, die eigene Gesundheit zu stärken.

Inhalte

- Das Modell der Emotionsentstehung
- Emotionsarbeit: Oberflächenhandeln und Tiefenhandeln
- Methoden der Emotionsregulation

Methoden

- Gruppenarbeit
- Vorträge im Plenum
- Übungen (ohne Video)

Form

1 Tag, max. 12 Teilnehmer