

Online-Kurztraining: Emotionen im Team erkennen, verstehen und entschärfen

Emotionen sind – auch im Beruf – allgegenwärtig: Stolz auf ein abgeschlossenes Projekt, Angst vor überfordernden Aufgaben und Fristen, Scham über das Verschütten des Kaffees im wichtigen Meeting, Wut auf die sich mit fremder Leistung schmückende beförderte Kollegin, Sympathie für den neuen Kollegen. Emotionen motivieren uns zu Höchstleistungen oder lähmen uns vollends, sie beflügeln Karrieren oder münden in Frust und Entlassung. Emotionen beeinflussen unser Handeln (und das anderer), unser Entscheiden und unsere Interaktionen so subtil, dass wir uns dessen oft kaum bewusst sind und ohne dass wir uns dagegen wehren können. Doch was sind Emotionen eigentlich, wie entstehen sie und wie kann ich sie in mir und anderen besser erkennen? Und: Wie gehe ich mit ihnen (bei mir oder anderen) um, wenn es mal schwierig wird – bzw. wie schaffe ich es umgekehrt, mehr positive Emotionen zu erleben? Die aktuelle Emotionsforschung hält auf diese Fragen spannende Antworten bereit, die das Mysterium "Emotionen" entschlüsseln und helfen, das Wissen um emotionale Mechanismen im beruflichen und privaten Alltag zu nutzen.

Zielgruppe

Alle Führungskräfte.

Inhalte

- Was sind Emotionen? Wie entstehen sie?
- Wahrnehmung und Emotionen
- Umgang mit schwierigen Emotionen bei sich und bei anderen

Methodik

Der Fokus wird auf jede Teilnehmergruppe angepasst. Die Teilnehmenden sind eingeladen, dem Trainer bis 2 Tage vor dem Online-Kurztraining Fragen/Themen zu schicken, die sie besonders interessieren.

Die Online-Session besteht aus einem Wechsel von Input, Fragen & Antworten und Austausch von Best Practices sowie kollegialer Beratung.

Am Ende werden die Teilnehmenden eingeladen, Paare zu bilden, die sich nach dem Training virtuell treffen, um sich bei der Umsetzung und etwaig aufgetretenen Schwierigkeiten gegenseitig zu beraten.

Nach dem Online-Kurztraining werden den Teilnehmenden alle Lernmaterialien zur Verfügung gestellt.

Informationen

Plattform: Microsoft Teams
Dauer: 3 Stunden zzgl. Vor- und Nachbereitung
Termine: nach Vereinbarung
Max. Teilnehmer: 6 Personen

Agenda

09:00 – Begrüßung, Technikcheck und Vorstellung
09:30 – Input, Fragen & Antworten, Austausch
10:30 – Pause
10:45 – Input, Übungen und Anwendung
11:45 – Feedback, Bildung Transferpaare Abschluss
12:00 – Ende des Webinars

Mögliche Trainer von Coverdale Deutschland GmbH:



Harald von Aschoff
Partner, Berater, Coach
harald.vonaschoff@coverdale.de