

Emotionsregulation

„In der Wut verliert der Mensch seine Intelligenz“ –Dalai Lama

Kommunikation begleitet uns jeden Tag und ist essentiell für ein gutes Zusammenleben mit unseren Mitmenschen. Damit Kommunikation gut gelingt, ist es wichtig seine Emotionen auch in hitzigen Diskussionen zu beherrschen. Hier hilft das Modul “Emotionsregulation”.



Ziel des Seminars ist es die eigenen Emotionen zu verstehen, deuten zu können und zu lernen seine eigenen Emotionen bewusst zu kontrollieren, damit die Kommunikation optimal gelingen kann.

Inhaltsübersicht

Einführung in die Emotionsregulation

- Definition von Emotionsregulation
- Entstehung von Emotionen
- Emotionstheorien und -modelle

Der Umgang mit...

- Überwältigenden Emotionen
- Starker Anspannung
- Streitgesprächen
- Provokationen
- schlechter Laune

Emotionen erkennen und kommunizieren

- Konstruktive Kritik annehmen
- Rücksichtsvolle und respektvolle Kommunikation
- Konstruktiver Umgang mit unangenehmen Emotionen
- Entspannungsübungen, PMR, Autogenes Training, etc.
- Emotionsregulation unter Stress
- Eigene Emotionen deuten und die Rolle von Gedanken verstehen
- Fremdemotionen erkennen und deuten

Erstellung von...

- Verhaltensänderung und Zukunftsplänen
- Handlungsplänen und Strategien zur Emotionsregulation
- Übungen zur Achtsamkeit, Akzeptanz und Selbstmitgefühl