

Konstruktiver Umgang mit Emotionen im Arbeitsalltag

Empathie vs. Abgrenzung

Konstruktiver Umgang mit Emotionen im Arbeitsalltag – was steckt dahinter?

Wer im beruflichen Kontext mit anderen Menschen zu tun hat, sollte nicht nur „sachlich richtig“ und „verständlich“ sprechen, sondern auch Einfühlungsvermögen, sprich Empathie zeigen. Empathie ist die Fähigkeit, sich in die Denkweise, die Gefühle und das Erleben des ANDEREN einfühlen zu können. Diese Fähigkeit ist ein zentraler Aspekt der emotionalen Intelligenz.

Wer Empathie fähig ist, kann das Handeln anderer besser nachvollziehen oder vorhersagen, gezieltere Hilfen leisten und angemessen mit den Gefühlen anderer umgehen. Die gute Nachricht: Empathie kann man trainieren.

Im scheinbaren Widerspruch hierzu steht die Abgrenzung. Abgrenzung ist ein notwendiger Selbstschutz, der uns befähigt, eigene Entscheidungen zu treffen und danach zu handeln. Abgrenzung ist für viele Menschen tendenziell eher negativ konnotiert. Grenzen ziehen klingt nach Abwehr und Mauern; sie haben nichts Verbindendes.

Bei der Abgrenzung geht es darum, sich die eigenen Grenzen bewusst zu machen, diese zu bestimmen und zu definieren und sich nicht von einem „falsch verstandenen“ Verständnis von Empathie, Schuldgefühlen oder alten Glaubenssätzen (ver)leiten zu lassen.

Das gesamte Angebot kann als **Digital- und/oder Präsenzveranstaltung** gebucht werden und dauert **1 Tag als Einzel- oder 2 Tage als Gruppenveranstaltung für 6 – 12 Teilnehmer**.

Diese Fortbildung kann **jederzeit beginnen**. Termine vereinbaren wir gerne in einem individuellen Erstgespräch.

Ihr Nutzen:

- Sie lernen das Inselmodell und seine Bedeutung für Ihre Emotionen von Vera F. Birkenbihl kennen.
- Sie lernen die Definitionen von Empathie und Abgrenzung und schaffen somit eine neue Grundlage für Ihr Handeln.
- Sie begegnen Ihrer eigenen Empathie- und Abgrenzungsfähigkeit (praktische Übungen).
- Sie begegnen den Vor- und Nachteilen von Empathie und Abgrenzung im Arbeitsalltag.

- Sie erfahren, welche möglichen Schwierigkeiten bei dem Prozess der Empathie-Entwicklung und Abgrenzung auftreten können und wie Sie mit diesen konstruktiv umgehen können.
- Sie lernen Methoden kennen, um Ihre Empathie- und Abgrenzungsfähigkeit zu trainieren und zu stärken.
- Sie begegnen der LIMO Technik und erfahren wie Sie diese im Umgang mit Ihren Emotionen im Arbeitsalltag konstruktiv unterstützen kann.
- Sie arbeiten innerhalb des Seminars mit Ihren individuellen und realen Fallbeispielen aus Ihrem Arbeitsalltag und reflektieren diese mit Hilfe der Gruppe und des Trainers.

Für wen?

Im Rahmen dieser Fortbildung für Selbstzahler und Unternehmen stellen wir uns genau und gerne auf Sie persönlich ein – räumlich und zeitlich flexibel – deutschlandweit. In diesem **Seminar im Bereich der beruflichen und persönlichen Entwicklung** erfahren Sie, wie Sie in beruflichen und privaten herausfordernden Situationen mit den eigenen Emotionen und denen anderer Beteiligter souverän umgehen und gelassen bleiben können. So vermeiden Sie unnötige Stresssituationen und können den Kontakt zu anderen Menschen zielführend, authentisch und wertschätzend gestalten.

Teilnahme

In einem kostenfreien Vorgespräch kann der Inhalt und Umfang Ihres ganz persönlichen Beratungsbedarfes individuell analysiert sowie an Ihre Bedürfnisse angepasst werden.

Ebenso besprechen wir den gewünschten Zeitpunkt wie auch Veranstaltungsort und -form und erstellen Ihnen auf dieser Basis ein individuelles Angebot. Vereinbaren Sie gerne über unser Kontaktformular einen Termin.

Finanzierungs- und Fördermöglichkeiten

Es besteht die Möglichkeit einer anteiligen Förderung über den Bildungsscheck (BSK) oder die Bildungsprämie (BPE). Im Rahmen dieser Förderung können maximal 50% der Kosten, höchstens jedoch 500 € gefördert werden.

cultur|A - Ihr Partner für eine starke berufliche Zukunft

Wir sind ein anerkannter Bildungsträger und arbeiten intensiv mit Partnern aus der deutschen Wirtschaft, mit Arbeitgebern, Arbeitsagenturen, Jobcentern, kommunalen Trägern und anderen Kostenträgern zusammen.

Was uns ausmacht

Wir haben für Sie Berater und Trainer, die

- über viel professionelle Erfahrung und Methodenkompetenz verfügen,
- die Kunden bei der beruflichen Weiterentwicklung kompetent unterstützen können,
- den Kunden/die Kundin bei persönlichen Fragestellungen empathisch und wertschätzend begleiten,
- individuelle Bedürfnisse und Themen in den Mittelpunkt stellen,
- die Talente und Stärken der Kunden für neue Lösungsstrategien einsetzen,
- neue Möglichkeiten für Konflikt- und Problemlösungen aufzeigen,
- den Kunden/die Kundin motivieren, das eigene Leben (wieder) positiv und zukunftsorientiert zu gestalten.

Das ist uns wichtig

Die cultur|A steht für bedarfs- und kundenorientierte Beratungs-, Fort- und Weiterbildungs-angebote und garantiert ein hohes Maß an Qualität in der Bildung. Bei der Entwicklung unserer Bildungsangebote berücksichtigen wir die Lage und die Entwicklung des Arbeitsmarktes, unterstützen unsere Kunden bei der Eingliederung in den regulären Arbeitsmarkt und bieten darüber hinaus Hilfestellungen bei der Entwicklung der eigenen Potentiale.

Standort

Unsere Schulungsräume befinden sich in der Nähe des Bonner Stadtzentrums. Sowohl der Rhein (2 Min.) als auch die Haltestellen Beethovenhalle (4 Min.), Wilhelmsplatz (4 Min.) und Bertha-von-Suttner-Platz (10 Min.) sind fußläufig gut erreichbar.

Wir verfügen über helle, freundliche und (technisch) gut ausgestattete Räume, die eine angenehme und konstruktive Gesprächsatmosphäre ermöglichen.

Technische Voraussetzungen

Einige unserer Maßnahmen werden teilweise oder ganz in digitaler Form durchgeführt und wären somit an diesen Tagen standortunabhängig. Um an unseren digitalen Veranstaltungen teilzunehmen, benötigen Sie lediglich einen betriebsbereiten PC, Laptop oder ein vergleichbares Gerät mit Kamerafunktion sowie eine stabile Internetverbindung an Ihrem heimischen Arbeitsplatz. Über das zum Einsatz kommende Kommunikationstool werden wir Sie zeitnah informieren, so dass Sie im Vorfeld in Ruhe alle notwendigen Vorkehrungen treffen und einen Testlauf starten können.

Qualität wird bei uns großgeschrieben

- zertifiziert nach DIN EN ISO 9001:2015 durch die Dekra
- zugelassen nach den Anforderungen der Akkreditierungs- und Zulassungsverordnung Arbeitsförderung (AZAV) durch die Dekra

