



Balance in Bewegung

Dipl. Psych. Astrid Wilhelm

Seminare für Führungskräfte



Emotionsmanagement in der Mitarbeiterführung

Haben Emotionen in der Arbeitswelt, insbesondere in der Mitarbeiterführung überhaupt etwas zu suchen? Sollte eine Führungskraft nicht eher auf der Sachebene bleiben und Emotionen hinten an stellen? Emotionen bestimmen unser Denken und Handeln. Sie sind "ansteckend" und übertragen sich innerhalb von Sekundenbruchteilen auf unser Gegenüber. Gerade in der Mitarbeiterführung spielen sie eine entscheidende Rolle.

Ein guter Umgang mit Emotionen ist wesentlicher Bestandteil guter Führungsarbeit. Als Führungskraft geben Sie durch das eigene Verhalten im Umgang mit Emotionen den Standard vor, an dem sich Mitarbeiter orientieren.

Als Führungskraft sind Sie unweigerlich immer wieder auch mit Emotionen konfrontiert. Welche Haltung und welche Verhaltensweise hilfreich sind, um eine Kultur zu schaffen, in der Emotionen angemessen ausgedrückt und sinnvoll reguliert werden können, ist Thema dieses Seminars.

Zielgruppe: Führungskräfte

Zeitraumen: 2 Tage

Ziele: Emotionsmanagement in der Mitarbeiterführung

Inhalte:

Die Rolle von Emotionen im Arbeitskontext

- Gesunder Umgang mit Emotionen im Arbeitskontext
- Selbstreflektion und emotionales Selbstmanagement
- Empathie als Voraussetzung für Emotionsregulation

Ausgleichender Umgang mit Druck u. Widerstand

- Druck rausnehmen statt weiter zu verstärken
- Widerstände erkennen und mit dem Widerstand arbeiten
- Motivation und Kooperationsfähigkeit stärken

Orientierungspunkt sein - Leitplanken vorgeben

- Gelassen bleiben - Emotionen und Impulse kontrollieren
- Optimistisch sein - positive Aspekte der Situation sehen
- Feedback geben - Kritische Punkte ansprechen
- Wertschätzung ausdrücken - Erfolge feiern
- Perspektiven entwickeln - Mitarbeiter Mitnehmen

Referentin:

Dipl. Psychologin Astrid Wilhelm, approbierte psychologische Psychotherapeutin, Trainerin und Coach für Mitarbeiterführung, Gesundheitsmanagement und die Optimierung von Kommunikation in Teams und Institutionen.

Lehrerin für Taijiquan und Qi Gong, 4. Dan Karate