Emotionale Kontrolle in herausfordernden Gesprächssituationen behalten

Emotionale Kontrolle bzw. Selbstregulation ist ein Prozess, der mehrere Aspekte umfasst. Es beginnt mit der Kompetenz, eigene Affekte differenziert wahrzunehmen. In einem weiteren Schritt werden diese benannt und es entsteht ein Handlungsspielraum, der eine angemessene Impulssteuerung ermöglicht. Voraussetzung zur Selbstregulation sind eine gute Selbstwahrnehmung und Selbstfürsorge, sowie mit seinen Kräften gut haushalten zu können. Menschen mit einer stabilen Selbstregulation wissen, was sie tun müssen um sich und andere vor zu hohen oder chronischen Stressbelastungen zu schützen. Sie beherrschen die Kunst der Selbst-Regulation und fördern dadurch aktiv ihr eigenes Stress- und Regenerationsmanagement.

Inhalte

• Begriffsdefinition Emotionale Kontrolle und Selbstregulation
• Erfahrungsaustausch: Emotional herausfordernde Situationen:
o Bewältigte Situationen versus noch nicht bewältigte Situationen
o Hinderliche und förderliche Aspekte in herausfordernden Situationen
o Meine eigenen Strategien in herausfordernden Gesprächs-Situationen
• Was muss ich noch üben, um emotional herausfordernde Situationen konstruktiv zu gestalten?
• Handlungskompetenz in herausfordernden Situationen
• Deeskalierende Kommunikation kennen und anwenden: Verbal - Non-Verbal – Para-Verbal
• Zieldefinition und Planung der ersten Schritte zur Umsetzung der Erkenntnisse aus dem Seminar in der berufliche Praxis

Ziele

• Definition und Zuordnung der Begriffe Emotionale Kontrolle bzw. Selbstregulation.
• Die Teilnehmer:innen kennen ihre Körpersignale und können sich an ihnen orientieren.
• Die Teilnehmer:innen wissen um die hinderlichen und förderlichen Aspekte bei der Deeskalation von emotional heiklen Situationen.
• Die Teilnehmer:innen kennen gewinnbringende Strategien, um ihre emotionale Kontrolle in herausfordernden Gesprächssituationen zu behalten und können diese anwenden.
• Die Teilnehmer:innen wissen, wie sie ihre Selbststeuerung in emotional aufgeladenen Situationen stärken und dadurch auf den Gesprächsverlauf konstruktiv Einfluss nehmen können.
• Die Teilnehmer:innen haben Ziele und erste Schritte für die Alltags-Berufs-Praxis entwickelt, um herausfordernde Situationen erfolgreich mit zu gestalten.

Zielgruppe
Mitarbeiter:innen im Klienten-Kontakt und alle, die an diesem Thema interessiert sind

ReferentIn
Franz Völker, DGKP
Krankenpfleger, Heilpädagoge, Gruppentherapeut, System. Coach, Supervisor,
Mediator, Organisationsentwicklung Berufserfahrung in unterschiedlichen sozialen Bereichen

Facts

Ort
pro mente Akademie
Seidengasse 20/2
1070 Wien

Termine

Anzahl der Teilnehmerinnen
min. 10 bis max. 18 Personen

Information & Anmeldung
pro mente Akademie GmbH
Seidengasse20/2, 1070 Wien
T +43 1 513 15 30 - 113
info@promenteakademie.at
www.promenteakademie.at