

## **Angst, Ärger & Co.**

# **Wie Sie leichter mit schwierigen Gefühlen umgehen (Vortrag oder Webinar)**

### **Ziel**

Können Sie sich ein Leben ohne Gefühle vorstellen? Wollen Sie das überhaupt? Wir brauchen Gefühle wie die Luft zum Atmen. Oft sind sie wunderbar, leicht und angenehm. Manchmal sind sie ätzend, bedrohlich und kaum auszuhalten. Wie Sie leichter mit diesen schwierigen Gefühlen umgehen, erfahren Sie in diesem Vortrag bzw. Webinar.

### **Zielgruppe**

Mitarbeiter\*innen und Führungskräfte

### **Inhalt**

- Das emotionale Netz
- Die Krise als Gefühlsverstärker
- Schwierige Gefühle: Ärger, Angst, Ohnmacht, Einsamkeit, Niedergeschlagenheit
- Unterdrücken zwecklos
- Strategien für den Umgang mit schwierigen Gefühlen
- Tipps zum Weiterlesen und Weitermachen

### **Methodik**

Inputs zu den Konzepten und Modellen, Selbstreflexion, Anregung zu Praxisübungen und Transfer

### **Dauer**

2 Stunden

### **Teilnehmer Inhouse-Seminar**

Mindestens 8, maximal 15

(Gerne können 17–18 Teilnehmer\*innen eingeladen werden, um Absagen auszugleichen.)

### **Gesamtinvestition**

975 Euro inkl. Begleitmaterialien