

# 033/2023: Ich fühle, also bin ich - Eigene Emotionen besser verstehen und (be)handeln



## Zielgruppe

Mitarbeitende in sozialen Einrichtungen sowie Interessierte

## ReferentInnen

Nicole Casper Heilpraktikerin für Psychotherapie

## Termine

14.09.2023 - 15.09.2023

## Leitung / Organisation

Stefanie Wildenhain / Karin Friedrich

## Uhrzeit

9.00 - 16.15 Uhr

## Anmeldung

Nutzen Sie unser Angebot unter [www.diakademie.de](http://www.diakademie.de)

## Kursgebühren

280 €

## Ort

Diakonische Akademie für Fort- und Weiterbildung e.V.  
Bahnhofstr. 9  
01468 Moritzburg

## Informationen

Tel.: 035207 - 843 50

## Kursgebühren für Mitglieder

210 €

## Bemerkungen zu den Kosten

## Beschreibung

Menschen reagieren bei Belastungen und in ihren zwischenmenschlichen Beziehungen mit Kollegen und den zu Betreuenden nach bestimmten Mustern, die auf vielen Erfahrungswerte und individuellen Strukturen beruhen. Diese Muster haben sich manifestiert und können beistehend für beide Seiten werden. Das spürt man spätestens dann, wenn zum Beispiel Konflikte mit Teamkollegen bewältigt werden müssen oder zu betreuende Menschen Verhaltensgrenzen überschreiten.

Diesbezüglich vermittelt das Seminar weiterhin Anregungen sich 'emotional intelligenter' mit den Anforderungen auseinanderzusetzen, damit die eigenen Emotionen im Umgang mit schwierigen Situationen besser verstanden und emotional ausgewogener gelöst werden. Die Teilnehmenden lernen die Bedeutung von Gefühlen wie Wut, Angst, Schuld und Zufriedenheit kennen, sowie der Unterscheidung von sogenannten 'Pseudogefühlen' und 'echten Gefühlen'. Die eigene Persönlichkeitsentwicklung, sowie das Veränderte einordnen dessen in das berufliche Setting sind Ziel dieser Fortbildung.

## Schwerpunkte

- Benennung von Emotionen
- Reflexion der eigenen Emotionen
- emotionales Handeln im Alltag
- Facetten emotionaler Kommunikation und deren Auswirkung
- Situationsbeispiele aus dem (Arbeits-)Umfeld

## Zugangsvoraussetzungen

## Bemerkungen