TERMINE
01.10.2027

ZEIT
09:00-16:15 Uhr
8 Unterrichtsstunden

ORT
Diakonische Akademie
für Fort- und Weiterbildung e.V.
im Haus der Diakonie
Paulsenstr. 55-56
12163 Berlin

ZIELGRUPPE
Mitarbeitende aus allen Felden der Sozialen Arbeit

REFERENTINNEN
Sophie Wassmund, Trainerin für Kommunikation und Stimme

ANSPRECHPARTNER/IN
Claudia Siegel
Tel.: 030 82097-117
E-Mail: berlin@diakademie.de

KOSTEN
185,00 Euro für Mitglieder
250,00 Euro für Nichtmitglieder

BERUFL. WEITERBILDUNG

Ich habe das Gefühl - Gefühle regulieren und Eindrücke formulieren

Ganz unerwartet kommt sie und plötzlich ist sie da: die impulsive Reaktion! Eine Reaktion auf empfundene Ungerechtigkeit und Vorwürfe, auf Lamentieren und ständige Fragen, auf innere Anspannung und Unsicherheit. Sie würden ja gerne, doch Sie können nicht anders. So soll es nicht ewig weitergehen!
In diesem Kurs gibt es endlich praktische Strategien, um mit starken Gefühlen umzugehen und Ihr inneres Erleben auszudrücken. Denn wer die Sprache wiedergewinnt, erlangt auch die Kontrolle. Statt laut zu werden, können Sie hinterher souverän sagen: Das kommt mir unfair vor und fühlt sich nicht gut an.

Lernergebnisse:
- Die Teilnehmenden kennen ihre typischen Auslöser für Impulsivität.
- Die Teilnehmenden können zwischen Gefühlen und Eindrücken unterscheiden und sie in Worte fassen.
- Die Teilnehmenden achten bewusster auf Gefühlsregungen und Reaktionen von Anderen,
  um zu ermuntern oder zu deeskalieren.
- Die Teilnehmenden stärken ihre Selbstsicherheit in Hinblick auf knifflige Gespräche.
- Die Teilnehmenden reflektieren ihre gewonnenen Erkenntnisse und lernen voneinander.

Inhaltliche Schwerpunkte

- Impulsivität und starke Gefühle: Was tun im Arbeitsalltag?
- Kontrolle gewinnen: Gefühle identifizieren bei sich und bei Anderen
- Sprechfähig werden: Befinden ausdrücken und Lösungen finden

Zugangsvoraussetzung

Bereitschaft, sich selbst zu reflektieren und anderen Teilnehmenden wertschätzendes Feedback zu geben. Es sind persönliche Themen, weshalb ein vertrauensvoller Umgang wichtig ist.

Hier geht es direkt zur Kursanmeldung ›