

## Ärger, Ängste, Überschwang: Emotionsregulation im Beruf

Emotionen begleiten uns in allem, was wir tun und beeinflussen den Erfolg oder Misserfolg unseres Handelns. Ärger, manchmal sogar Wut und auch Ängste spielen auch im Berufsalltag eine Rolle, sei es als Energielieferanten oder als Verhinderer angemessener Reaktionen. Eigene Gefühle zu beachten und einen guten Umgang damit zu finden, ist eine alltägliche Notwendigkeit.

### Inhalte

- Inwieweit kann man Emotionen überhaupt regulieren und unter welchen Umständen ist dies sinnvoll?
- Die psychologischen Grundlagen der emotionsregulierenden Selbstcoaching-Methoden.
- Innere Ressourcen aktivieren, um aktuelle Gefühlszustände zu regulieren.
- Körperbezogene Techniken der Emotionsregulation einsetzen.
- Distanzierungstechniken anwenden.

### Ziele

Die Teilnehmenden lernen einfach anwendbare Methoden kennen und «erproben» diese für den Ernstfall.

### Zielgruppe

alle Mitarbeitende

### Arbeitsweise

Kurze Inputs und viele praktische Übungen.

### Dauer

1 Tag

### Referentin

Sybille Wölfing Kast, Dr. phil., Arbeits- und Organisationspsychologin, Fachpsychologin für Coaching-Psychologie, FSP