

Emotionsarbeit

Öko-Score:



Sie wollen mehr über unsere Nachhaltigkeits-Scores erfahren?
Auf unserer Website finden Sie die Erläuterungen.

Emotionsarbeit bedeutet, die eigenen Gefühle zu regulieren und anzupassen, um unterschiedliche Anforderungen im Alltag zu erfüllen. Diese Fähigkeit ist essenziell sowohl im privaten als auch im beruflichen Leben. Der Umgang mit emotionalen Anforderungen kann herausfordernd sein und das persönliche Wohlbefinden beeinflussen. In diesem Workshop zeigen wir Strategien auf, um gesund mit Emotionsarbeit umzugehen und Emotionen professionell zu managen.

Nutzen:

- Erarbeitung von Wegen für den Umgang mit den eigenen Gefühlen
- Verbesserung der emotionalen Regulation im Alltag

Ablauf:

- Grundlagen der Emotionsarbeit: Definition und Bedeutung
- Methoden zur Regulierung und Anpassung von Emotionen, inkl. praktischer Übungen zur emotionalen Selbstfürsorge

Umsetzung

- Umsetzung als Impulsvortrag (30-45 Minuten), als Aktivvortrag (60-90 Minuten), als Workshop (90-120 Minuten) oder nach Absprache
- Häufigkeit der Einheit: nacherledigt Absprache
- Personalbedarf: Expertin oder Experte von Aktivital ist inklusive

Umsetzung digital

- Webinar über Microsoft Teams; alternativ: Ihre eigene Software für digitale Workshops
- Voraussetzungen: PC mit Tonausgabe und aktuellem Browser, ggf. Webcam und Mikro

Umsetzung Präsenz (optional: hybrid)

- technisches Equipment zur Übertragung wird zusätzlich durch Aktivital gestellt
- Platzbedarf: Bestuhlung für die Teilnehmende sowie Tisch, Beamer und Stromanschluss für den Experten

Wir machen Entwicklung. Erlebbar.

Erfahren Sie mehr. Schreiben Sie uns. info@aktivital.org