

Freude, Wut, Trauer, Angst – wie Emotionen unser Leben lenken

carpe diem



DURCHFÜHRUNG

Madlén Steinbrückner

M.A. Sportwissenschaft, Psychologie, Erziehungswissenschaft, Sporttherapeutin,
Mentaltrainerin, Systemischer Personal- und Businesscoach, wingwave® Coach
Nur Greifswald und Umgebung (60km)

ZIELE

- Wissenserweiterung rund um das Thema Gefühle und Emotionen
- Erkennen von Zusammenhängen zwischen Emotionen, Gedanken und unserem Handeln
- Eigene Emotionen gezielt regulieren
- Kinder in emotionsgeladenen Situationen liebevoll auffangen

INHALT

In diesem Seminar werden die Emotionen als Steuerelement unseres Handelns näher betrachtet und praxistaugliche Strategien im Umgang mit unseren eigenen und den Emotionen unserer Mitmenschen vorgestellt:

- Was sind Emotionen? Wo kommen sie her und was machen sie in und mit uns?
- Was haben Emotionen mit Stress zu tun?
- Angenehme und unangenehme Emotionsqualitäten
- Spiegelneurone - Das Phänomen der Übertagung
- Emotionen regulieren, selbstsicher auftreten
- Strategien für den Alltag und in speziellen Situationen

ZIELGRUPPEa

Kita-Personal, LehrerInnen, SozialarbeiterInnen

VORAUSSETZUNG

Ausreichend großer Raum mit Tischen in U-Form für 8-12 Teilnehmer,
Beamer und Flipchart/Whiteboard

DAUER

Tagesworkshop 9:00 - 16:00 Uhr