

Emotionale Resilienz in Konflikten

Leitung: Mag. Reinhilde Hört-Hehemann, MSc

Dieses Seminar befasst sich mit emotionaler Resilienz in Konflikten. Unangenehme und negative Emotionen belasten und blockieren unsere Wahrnehmung und unser Denken und verstärken oft die Spirale der Konflikteskalation. Sie behindern dadurch auch maßgeblich die Konfliktbearbeitung und -lösung.

Emotionale Resilienz bedeutet hier Widerstandskraft durch die „Bearbeitung“ der eigenen Emotionen. Sie ermöglicht es, eine entspannte innere Haltung zu entwickeln und erst gar nicht in die Spirale der Eskalation zu geraten. Die Basis der emotionalen Resilienz ist ein ausgewogener Emotionshaushalt und die Entwicklung von Mitgefühl und Liebe aus sich selbst heraus, bis diese zu einem Grundgefühl werden – unabhängig von äußeren Rahmenbedingungen. Die Entwicklung dieser Grundgefühle beschleunigen nicht nur die Konfliktlösung – sie tragen auch dazu bei, dass Konflikte konstruktiver ausgetragen werden können.

07. und 08. Juni 2018

06. und 07. Juni 2019



Trigon Entwicklungsberatung
Unternehmensberatung GmbH
Kaiserstraße 8/9
1070 Wien (A)
T: +43 (1) 505 88 61
F: +43 (1) 505 55 97
trigon.wien@trigon.at
www.trigon.at

 **Trigon** | ACADEMY
Entwicklungsberatung



Ziele

Aus der Emotionsforschung wissen wir, dass mit der Unterdrückung von negativen Emotionen meist auch unruhige Gedankenschleifen entstehen, die oft in den Kreislauf eines gedanklichen Hamsterrads oder in Fixierungen und mentalen Blockaden münden. Wir wissen auch, dass Emotionen die Eigenschaft haben, sich zu „verkörpern“, sich also in unserem Körper „festzusetzen“ und bestimmte Denk- und Verhaltens-Muster daraus entwickeln.

Ziel dieses Seminars ist es, an den eigenen (auch unangenehmen) Emotionen zu „arbeiten“, sie wahrzunehmen und differenzieren zu lernen, sie anzunehmen und zu transformieren. Innere Distanz zu Ärger, Wut und Angst aufzubauen, die selbstverstärkend wirken und meist in einer Spirale der Eskalation münden.

Die Positive Psychologie lehrt uns, wie wichtig positive Gefühle wie Dankbarkeit, Zufriedenheit und Mitgefühl für die Entwicklung einer persönlichen Resilienz sind. Diese in Konflikten „bereitzustellen“ ist meist ein unmögliches Unterfangen.

Emotionale Resilienz zu entwickeln bedeutet, Achtsamkeit gegenüber unseren eigenen Emotionen, unangenehme Emotionen zu transformieren und über einen ausgewogenen Emotionshaushalt hinaus, sogar Liebe, Zufriedenheit und Mitgefühl zu entwickeln – so dass diese zu einem Grundgefühl in uns werden. Diese Gefühle als eine Ressource in sich zu entdecken, zu kultivieren und als Grundhaltung zu entwickeln, ist Ziel des Seminars.

Inhalte und Methoden

Dieses Seminar kann nur Impulsgebend sein. Die „Arbeit“ an den eigenen Gefühlen und Emotionen ist ein kontinuierlicher Prozess, den Sie immer wieder durchlaufen müssen, wollen Sie eine emotionale Resilienz in sich entwickeln. Sie bekommen im Seminar Hintergrundinformationen zur emotionalen Resilienz, lernen entsprechende Methoden und einfaches „Handwerkszeug“ kennen, mit denen Sie dann weiter arbeiten können.

- Gefühle und Emotionen – was ist der Unterschied?
- Mein/e Konflikt/e: Problem/e oder Herausforderung/en?
- Embodiment: Der wechselseitige Einfluss von Geist (Denken) und Körper (Emotionen)

- Die „Verkörperung“ meiner eigenen Gefühle und Emotionen
- Vom Opfer zum/zur Gestalter/in: Gefühle und Emotionen steuern, statt von ihnen gesteuert zu werden
- Angst, Wut, Ärger – Die Spirale der Selbstverstärkung unterbrechen
- Emotionsregulation: Unangenehme Gefühle annehmen, transformieren und auflösen lernen
- Emotionale Resilienz: Die Entwicklung von Dankbarkeit, Zufriedenheit und Sicherheit in uns selbst
- Echtes Mitgefühl als Grundgefühl entwickeln – unabhängig von äußeren Rahmenbedingungen

Methoden: Kurz-Impulse zur Emotionsforschung und emotionalen Resilienz, Achtsamkeits- und Atem-Übungen, Fallbesprechungen, Emotions-Regulation, Transformations-Prozess unangenehmer Gefühle, meditative Übungen zur Entwicklung von Dankbarkeit, Zufriedenheit und echtem Mitgefühl.

Trigon Entwicklungsberatung

Trigon ist ein europaweit tätiges Beratungsunternehmen für Organisations- und markt-wirksame Unternehmensentwicklung, Personalentwicklung und Qualifizierung, Coaching, Konfliktmanagement und Mediation, Mitarbeiter- und Kundenbefragungen mit Büros in Graz, Klagenfurt, Lenzburg (CH), München und Wien. Ausführliche Informationen unter www.trigon.at und unter www.coaching.at.

Trainerin



Reinhilde Hört-Hehemann, Wien

Trigon Entwicklungsberatung

Mag., MSc: UnternehmensberaterIn, psychosoziale Beraterin (MSc), eingetragene Mediatorin (BM), ISO-zertif. Coach, Lektorin, Meditations-Trainerin.

Erfahrungen und langjährige Mitarbeit bei einem Unternehmensberater und Wirtschaftsmagazin. Leitende Position in einer Non-Profit-Organisation und Agentur. Aus- und Weiterbildungen in Personal- und Organisationsentwicklung, systemische Beratung und angewandter Positiver Psychologie. Seit 2001 selbständige Beraterin, seit 2004 Netzwerkpartnerin von Trigon, seit 2008 Gesellschafterin, seit 2014 Geschäftsführerin von Trigon Wien.

Arbeitsschwerpunkte:

- Begleitung von Entwicklungs- und Veränderungsprozessen in Organisationen,
- nachhaltige Unternehmensentwicklung
- Mediation und Konfliktmoderationen von Arbeitsgruppen und Teams
- Personal-Entwicklung: Führungsleitbild, Management-Development-Programme,
- Mentoring, neue Lernformen (z.B. LernLabor), Gesundheitsförderung, CSR
- Konzeption und Moderation von Workshops und Klausuren
- Führungskräfte-Coaching zu Persönlichkeitsentwicklung und Führungskompetenz
- Team- und Gruppencoaching von Abteilungen, Projekt- und Arbeitsteams
- Trainings in den Bereichen: Kommunikation, Konfliktmanagement, MitarbeiterInnen-Führung, Selbstmanagement, Gesundheitsprogrammen, Meditation etc.

Forschungs- und Entwicklungsfelder:

- CSR – Nachhaltige Unternehmens- und Personalentwicklung
- Psychosoziale Beratung und Coaching in Krisensituationen
- Persönlichkeitsorientierte Aus- und Weiterbildungen, Ressourcenentwicklung,
- Gesundheit
- Meditation als Weg zur Selbsterkenntnis, Entwicklung der Intuition und Resilienz.

Emotionale Resilienz in Konflikten

Termine:

07. und 08. Juni 2018 von 9 bis ca. 17 Uhr

06. und 07. Juni 2019 von 9 bis ca. 17 Uhr

Kosten und Stornobedingungen

EUR 350,- (inkl. Seminar-Pauschale, exkl. Verpflegung, Übernachtung und MwSt.)

Frühbucherpreis: bis 8 Wochen vor Seminar-Beginn EUR 300,-

Stornobedingungen

Bei Abmeldung bis 4 Wochen vor Beginn des Workshops sind 50% des Gesamtbetrages zu bezahlen, bei Abmeldung innerhalb 1 Woche werden 100% des Gesamtbetrages in Rechnung gestellt. Diese Regelung gilt für den Fall, dass keine andere Person für die Teilnahme am Workshop genannt wird.

Wir nehmen gerne die Vorreservierung eines Hotelzimmers entgegen. Eine fixe Buchung für das Hotel ist von dem/der TeilnehmerIn selbst vorzunehmen. Ebenfalls sind evtl. Stornokosten an das Hotel von dem/der TeilnehmerIn selbst zu bezahlen.

Für Ihre **Anmeldung** verwenden Sie bitte die nächste Seite.

Anmeldung „Emotionale Resilienz in Konflikten“

Bitte diese Seite kopieren und senden / faxen an: Trigon Wien, Trigon Entwicklungsberatung Unternehmensberatung GmbH, 1070 Wien, Austria, Kaiserstraße 8, T: +43 (1) 505 8861, F: +43 (1) 505 5597, trigon.wien@trigon.at

Ich melde mich verbindlich an (bitte ankreuzen):

07. und 08. Juni 2018

06. und 07. Juni 2019

Ort: Wien Umgebung

Leitung: Mag. Reinhilde Hört-Hehemann, MSc

Kosten: EUR 350,- (inkl. Seminar-Pauschale, exkl. Verpflegung, Übernachtung und MwSt.)
Frühbucherpreis EUR 300,- bis 8 Wochen vor Seminar-Beginn

Absender

TeilnehmerIn (Vor-, Zuname, Titel, Funktion)		
Straße und Hausnummer (privat)		PLZ, Ort(privat)
Telefon (privat)	Fax (privat)	E-Mail (privat)
Firmenname und Adresse		
Telefon (Firma)	Fax (Firma)	E-Mail (Firma)

Rechnung senden an (bitte angeben!):

Privatadresse Firmenadresse andere Adresse, und zwar:

Ich melde mich verbindlich an und anerkenne die in diesem Prospekt angeführten Kosten, Zahlungs- und Stornobedingungen, sowie die AGB, die auf www.coaching.at publiziert sind.

Datum / Unterschrift der TeilnehmerIn

Datum / Unterschrift der/des Vorgesetzten
(Bei Rechnungslegung an die Firma)

Ihre Hotelreservierung leiten wir an das Hotel weiter:

Workshop:

07./08.06.2018 Anreise am: _____ Abreise am: _____

06./07.06.2019 Anreise am: _____ Abreise am: _____