

Ein unschlagbares Team



Einleitung

Emotionen sind in unserer Welt meist nicht sehr gerne gesehen. Sie erschrecken uns, machen Angst, wir fühlen uns unsicher und bedroht. Gerade in Teams macht sich dies extrem bemerkbar: VielrednerInnen, SchweigerInnen, aber auch andere, die meist unbewusst ihre Emotionen einsetzen, lähmen das ganze Team. Und Emotionen, die zurückgehalten werden, finden über Umwege dann doch ihren Ausdruck und irritieren so noch mehr. Alle wollen konstruktiv arbeiten - und kommen doch nicht weiter.



Aber das muss nicht so sein. Emotionen sind in Wahrheit eine wertvolle Kraft - wenn Sie sie zu nutzen wissen. Wenn Sie entdecken, wie Sie konfliktive in ausgeglichene Emotionen transformieren können, dann verwandelt sich Ihr Team in eine geballte Kraft.

Ziele

In diesem Seminar lernen Sie, zwischen belastenden und befreienden Emotionen zu unterscheiden. Sie erfahren Ausgeglichenheit als Basis, um Emotionen adäquat auszudrücken und sich dabei wohl zu fühlen. Sie lernen, mit Ihrer eigenen Ausgeglichenheit die Emotionen anderen mehr gelten zu lassen. Sie erkennen, dass Sie mit emotioneller Ausgeglichenheit weitaus rascher, effizienter und zielsicherer zu den gewünschten Ergebnissen kommen. Sie lernen, wann es gut für Sie und auch für die ganze Gruppe ist, Ihren Emotionen Raum zu geben und wann dies weder für Sie noch für die Gruppe förderlich ist. Und schließlich spüren Sie die Kraft der Gruppe, die infolge emotioneller Ausgeglichenheit entsteht und nach außen wirkt.

Inhalte

- Erleben von Ausgeglichenheit über körperliche Aktivierung und innere Stille
- Eintritt in und Austritt aus Emotionen
- Ausdruck von belastenden Emotionen in gesunder Form
- Wahrnehmung von Emotionen anderer bei gleichzeitigem Verweilen in eigener Ausgeglichenheit
- Emotionen im Team: Wann zu viel, wann zu wenig?
- Beispielhaftes Arbeiten an Themen unter Einbeziehung von Emotionen
- Inputs, Übungen, Reflexionen, Gespräch

Optional: Einzelcoachings

Zur Vertiefung und optimalen Umsetzung wird ein begleitendes Gruppencoaching im Anschluss an das Seminar angeboten.

Zielgruppe

Dieses Seminar richtet sich an Teams und Gruppen in Unternehmen, welche gemeinsam nach außen hin tatkräftig auftreten wollen und dabei die Sicherheit eines offenen und authentischen internen Zusammenhalts schätzen.

Haben Sie noch Fragen?

Rufen Sie uns an unter [+436509805853](tel:+436509805853) oder schreiben Sie uns ein E-Mail an office@e-consult.net.
Gerne informieren wir Sie näher und besprechen individuelle Wünsche mit Ihnen.