

## Emotionsregulation als Kernkompetenz in der Führung

Gefühle begleiten uns in allem, was wir tun und beeinflussen den Erfolg oder Misserfolg unseres Handelns. Ärger, manchmal sogar Wut oder auch Verunsicherung und Ängste etc. spielen auch in der Führung eine grosse Rolle. Sie können Motivationsquellen, Verhinderer angemessenen Handelns und Vieles mehr sein. Da Gefühle gerade in der Wechselwirkung mit Mitarbeitenden einen grossen Einfluss haben, profitieren Führungspersonen sehr davon, wenn sie sich ihrer eignen Emotionen und deren Auswirkungen auf ihr Handeln bewusst sind. Eigene Gefühle angemessen zu beachten und regulieren zu können, darum geht es in diesem Workshop.

### Inhalte

- Emotionen und Führung.
- Inwieweit kann man eigene Gefühle 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 ihren Führungsalltag.

### Zielgruppe

Führungspersonen

### Arbeitsweise

Kurze Inputs und viele praktische Übungen.

### Dauer

1 Tag

### Referentin

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