

# Warum wir eigene und fremde Emotionen verstehen sollten

## Besserer Umgang mit Emotionen als Erfolgsfaktor im beruflichen und privaten Alltag

### Inhalt und Ziele

Guter zwischenmenschlicher Kontakt ist in allen Lebensbereichen eine Grundlage für den Erfolg. Die entsprechende emotionale und soziale Kompetenz weiterzuentwickeln, stellt hier eine wichtige Aufgabe dar.

Sie lernen in diesem Seminar, eigene und fremde Emotionen besser zu verstehen. Gleichzeitig erhalten Sie mehr Sicherheit im Umgang mit Emotionen, um in kritischen Situationen kompetent zu bestehen.

Die positive Wirkung von Feedback unterstützt Sie in Ihrem Vorsatz, eigene störende Verhaltensweisen zu ändern und damit den Handlungsspielraum in kritischen Situationen zu erweitern.

Im Seminar erhalten Sie Wissen zu nachstehenden Themenbereichen:

- Grundlegendes Theorie- und Faktenwissen zur Entstehung und Logik von Emotionen
- Techniken zur Emotionsregulation in kritischen Situationen
- Welche Handlungsmöglichkeiten habe ich in kritischen Zeiten der Veränderung?
- Selbsterfahrung

### Lernmethode

Theorie-Input, Rollenspiel, Selbstreflexion, Feedback

### Zielgruppe

Personen, die in veränderten Situationen mit ihren Gefühlen, Stimmungen und dem daraus resultierenden Verhalten besser zurechtkommen wollen

### Trainerin

- Frau Mag. Gabriele Bech, Psychotherapeutin

### Zeit & Ort

*Dauer:* 1 Tag  
*Seminarnummer:* MS 570  
*Termin:* 13. September 2018  
*Ort:* Schloss Laudon

### Organisation

*In Verantwortung von:* Frau Dr. Ursula Eder  
*Sekretariat:* Frau Petra Ranzenbacher

## **Über die Trainerin**

*Mag. Gabriele Bech*

ÖBB-Business Competence Center GmbH, Leiterin der Abteilung Zahlungsverkehr;  
Psychotherapeutin (Verhaltenstherapie); Lehrbeauftragte an der Wirtschaftsuniversität Wien,  
Fachhochschule des BFI Wien und am WIFI Wien  
[gabriele.bech@aon.at](mailto:gabriele.bech@aon.at)