

Cool bleiben! Selbstführung in herausfordernden Situationen

Emotionale Stärke im Berufsalltag: Mit Souveränität und Klarheit handeln

Ob stressige Gespräche, Konflikte oder hoher Druck – bleib cool und handle souverän, ohne die Kontrolle zu verlieren. Emotionsgeladene Situationen gehören zum Arbeitsalltag. Dieses Training unterstützt dich dabei, deine Emotionen früh zu erkennen und konstruktiv zu nutzen, um einen kühlen Kopf auch in angespannten Situationen zu bewahren. Gewinne durch dieses Training an Souveränität bei beruflichen Herausforderungen.

Inhalte

Grundlagen von Emotionen

- Was sind Emotionen? Definition und Funktion.
- Zusammenhang zwischen Körper und Emotion.
- Emotionen – lassen sie sich beeinflussen?

Inklusive individuelles Coaching

Stärkung deiner emotionalen Kompetenz

- Überforderungen erkennen und gezielt handeln.
- Schnelle Reaktion: 5-Punkte-Checkliste für passende Maßnahmen.
- Cooling down: nach der Aufregung wieder zurück ins emotionale Gleichgewicht.
- Spannung abbauen – effektive Entspannungsmethoden.

Umgang mit schwierigen Situationen

- Eigene Emotionen und Trigger analysieren und konstruktiv steuern.
- Authentisch auftreten trotz emotionaler Dynamik.
- Emotionen im Job bewusst nutzen und zulassen.
- Strategien für erfolgreiche Kommunikation in schwierigen Gesprächen.
- Praxisübungen effektiver Methoden für mehr Souveränität in deinem Alltag.

Inklusive: Individuelles Coaching: Online-Coachingssession (60 Minuten), zur individuellen Nachbearbeitung – flexibel einsetzbar innerhalb von zwei Monaten nach dem Training.

Lernumgebung

In deiner Online-Lernumgebung findest du nach deiner Anmeldung nützliche Informationen, Downloads und Extra-Services zu dieser Qualifizierungsmaßnahme.

Dein Nutzen

Grundlagen des Emotionsmanagements und Auseinandersetzung mit individuellen Triggern.

- Reflektion der eigenen persönlichen Haltung in emotionsgeladenen Situationen.
- Eigenen Bedürfnisse und Anliegen klar und souverän kommunizieren.
- Strategien, um sich nicht so leicht aus der Fassung bringen zu lassen.
- Konstruktiver Umgang mit der eigenen Emotionalität in jeder Situation.

Methoden

Input, Fall-/Best-Practice-Beispiele, interaktive Erarbeitung der Inhalte im Team, Selbsterfahrung und -reflexion, zahlreiche Übungssequenzen mit individuellen Rückmeldungen sowie Diskussion und Erfahrungsaustausch.

Teilnehmer:innenkreis

Frauen in Fach- und Führungspositionen, die Emotionen bewusst nutzen möchten, um gelassen und souverän Ihren Arbeitsalltag zu gestalten.

Open Badges - Zeige auch digital, was du kannst.

Open Badges sind anerkannte, digitale Teilnahmezertifikate. Diese verifizierbaren Nachweise sind der aktuelle Standard für die Einbindung in Karrierenetzwerken wie z.B. LinkedIn.

Damit zeigst du digital, über welche Kompetenzen du verfügst.

Nach erfolgreichem Abschluss erhältst du von uns ein Open Badge.

Mehr erfahren kannst du unter:

<https://www.haufe-akademie.de/seminare-lehrgaenge/trending-topics/open-badges>



Trainer:in



Astrid Böttger

Ich bin Astrid Böttger, lebe mit meiner Familie in Göttingen und erfreue mich an der Balance zwischen zu Hause sein und reisen zu können. Dafür ist Göttingen ein idealer Ort: hinter dem Haus beginnt der Wald, in dem ich mit meinen Hunden unterwegs bin. Gleichermäßen mache ich mich aber auch gerne auf den Weg zu meinen Veranstaltungen: von hier aus bin ich schnell überall.

Ich bin gerne unterwegs. Ich freue mich darauf, mit den Menschen zu arbeiten, die sich ebenfalls auf den Weg gemacht haben - um über das Thema zu sprechen, was sie aktuell bewegt. Meine diversen Kompetenzen bringe ich gerne ein: für mehr Lebensqualität und Zufriedenheit.

Details zur Weiterbildung

Training | Präsenz

2 Tage + 1h Coaching

Zahl der Teilnehmenden begrenzt

Termine & Orte

07.-08.07.2026
München/Eching
Veranstaltungsort
Olymp Munich

Tage & Uhrzeit
Dienstag, 07.07.2026
09:00 Uhr - 17:30 Uhr
Mittwoch, 08.07.2026
09:00 Uhr - 16:30 Uhr

26.-27.11.2026
Düsseldorf
Veranstaltungsort
Hilton Hotel Düsseldorf

Tage & Uhrzeit
Donnerstag, 26.11.2026
09:00 Uhr - 17:30 Uhr
Freitag, 27.11.2026
09:00 Uhr - 16:30 Uhr

15.-16.02.2027
Berlin
Veranstaltungsort
NH Berlin Alexanderplatz

Tage & Uhrzeit
Montag, 15.02.2027
09:00 Uhr - 17:30 Uhr
Dienstag, 16.02.2027
09:00 Uhr - 16:30 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter www.haufe-akademie.de/31284

Teilnahmegebühr

€ 1.640,- zzgl. MwSt.

€ 1.951,60 inkl. MwSt.

Die angegebene Teilnahmegebühr beinhaltet

- ein gemeinsames Mittagessen pro vollem Seminartag,
- Pausenverpflegung und
- umfangreiche Arbeitsunterlagen.

Die Übernachtungskosten im Hotel werden von den Teilnehmenden direkt mit dem Hotel abgerechnet. Für die Hotelbuchung findest du in deiner Lernumgebung ein Reservierungsformular.

Deine Anmeldemöglichkeiten

Online: www.haufe-akademie.de/31284

E-Mail: anmelden@haufe-akademie.de

Buche deine Weiterbildung einfach und schnell online. Gib sonst bitte unbedingt den Namen des Teilnehmenden und die vollständige Rechnungsanschrift mit Telefonnummer sowie E-Mail-Adresse an.

In unserem Bereich Fragen & Antworten (FAQ) findest du alle Antworten auf die häufigsten Fragen rund um unsere Weiterbildungen:

<https://www.haufe-akademie.de/faqs>

Unsere ausführlichen Teilnahmebedingungen findest du auch im Internet unter www.haufe-akademie.de/agb oder im Gesamtprogramm.

Die vollständigen Datenschutzbestimmungen findest du unter www.haufe-akademie.de/datenschutz.

Haufe Akademie GmbH & Co. KG

Munzinger Straße 9, 79111 Freiburg, www.haufe-akademie.de, Beratung: Tel.: +49 761 595339-00, service@haufe-akademie.de