Emotionsmanagement für Führungskräfte

Die innere Haltung für souveräne Führung

Emotionen im Business – das ist ein Dauerthema für dich als Führungskraft. Ausgleichen, deeskalieren, souverän bleiben, zur Sachlichkeit zurückführen sind Aufgaben, die von dir vor allem anderen deine Selbstregulierung herausfordern. Du bist Vorbild, Coach:in, Mediator:in, Moderator:in. Du sollst Sicherheit vermitteln, auch wenn du selbst unsicher bist … Die Liste ist lang. Dabei muss klar sein, dass Emotionen auch hilfreich und wichtig in der Zusammenarbeit sind. Deine innere Haltung bestimmt die Qualität deiner Arbeitsbeziehungen. Erlebe in diesem Live-Gruppencoaching, wo deine Triggerpunkte für Emotionen liegen, positive wie negative, und wie du dein Verhalten von den Handlungen anderer entkoppeln kannst. Schaffe dir als souveränes Vorbild ein Klima, in dem du emotional stark und sicher dein Team zum Erfolg führen kannst.

Inhalte

Wirkungsvolles Emotionsmanagement: Denken - Fühlen - Führen

- Emotion – was ist das?
- Wie entstehen Emotionen?
- Bewertungen von Emotionen – bewusst und unbewusst.
- Wie das Denken die Gefühle beeinflusst.
- Wie du aus negativen Emotionen wichtige Erkenntnisse ziehen kannst.
- Deine innere Haltung als Führungskraft: Standortbestimmung.

Selbstregulierung im Führungsalltag

- Emotionen und Reaktionen analysieren und steuern.
- Automatismen (Reiz-Reaktions-Kette) durchbrechen.
- Destruktive Wechselwirkungsprozesse erkennen und umwandeln.
- Deine innere Deeskalation in emotional schwierigen Führungssituationen.
- Deine Führungshaltung stabilisieren: von der negativen zur sachlich-positiven Denkweise.

Inklusive: Individuelles Coaching mit der Trainerin

(Zeitbedarf: eine Stunde je Teilnehmer:in plus eine vorbereitende Hausaufgabe)
Individuelle Terminvereinbarung bis zu zwei Wochen nach dem Online-Seminar.

Lernumgebung

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

Dein Nutzen

- Du erfährt, wie du erfolgreich eine Selbstregulierung umsetzen kannst, indem du dich selbst sachlich analysierst anhand der richtigen Fragestellung und Blickrichtung.
- Du lernst die Wechselwirkungen zwischen Denken, Fühlen und Handeln kennen und wie du den Automatismus stoppen und selbst die Richtung ändern kannst.
- Du entwickelst mehr Gelassenheit und Professionalität im Führungsalltag und steigerst so deine eigene Gesundheit und Leistungsfähigkeit sowie die deines Teams.

Methoden

Trainer-Input, Fallbeispiele, Diskussion und Feedback. Das Online-Seminar ist als Gruppencoaching angelegt und lebt vom Austausch der Teilnehmenden mit der Referentin und untereinander in den Übungen.

Teilnehmer:innenkreis

Führungskräfte aller Ebenen.

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



Referent:in



Christa-Marie Münchow
Ich bin mit Leidenschaft Führungskräftetrainerin und Business Coach. Auch wenn ich viel Erfahrung habe, bin ich doch bei jedem Menschen wieder neu darauf gespannt, was er/sie an Themen mitbringt und wie sich das Lösungspotenzial und die Weiterentwicklung entfalten wird. Dabei zu unterstützen, das sich neue Handlungsspielräume bei Ihnen zeigen, Ihr Kopf klar und auch Herz und Bauch einverstanden sind und sich Ihre Kraft voll entfaltet, dass macht mich glücklich. Ich freue mich auf Sie.

Deine Vorteile im Überblick

Open Badges
Binde deinen digitalen Badge in die Karrierenetzwerke ein und zeige, was du kannst.

Kleine Gruppe – großer Lernerfolg
Für optimales Lernen ist die Teilnahmezahl bei dieser Qualifizierung begrenzt.

Alle Lernmaterialien auf einen Blick
In deiner App oder Online-Lernumgebung findest du nach deiner Anmeldung alle relevanten Infos, Services & Arbeitsunterlagen zu deiner Qualifizierung.

haufe akademie

Buchungsnummer
31558

Details zur Weiterbildung

Seminar | Online

3 Stunden
max. 6 Teilnehmer:innen

Starttermine

09.12.2026
Live-Online
Durchführung
zoom

Modulzeiten
Mittwoch, 09.12.2026
09:00 Uhr - 12:00 Uhr

15.02.2027
Live-Online
Durchführung
zoom

Modulzeiten
Montag, 15.02.2027
09:00 Uhr - 12:00 Uhr

10.05.2027
Live-Online
Durchführung
zoom

Modulzeiten
Montag, 10.05.2027
09:00 Uhr - 12:00 Uhr

14.09.2027
Live-Online
Durchführung
zoom

Modulzeiten
Dienstag, 14.09.2027
09:00 Uhr - 12:00 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter www.haufe-akademie.de/31558

Teilnahmegebühr

€ 590,- zzgl. MwSt.
€ 702,10 inkl. MwSt.

Deine Anmeldemöglichkeiten

Online: www.haufe-akademie.de/31558
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

Buchungsnummer
31558

Haufe Akademie GmbH & Co. KG
Munzinger Straße 9, 79111 Freiburg, www.haufe-akademie.de, Beratung: Tel.: +49 761 595339-00, service@haufe-akademie.de