

## **Gelassen bleiben: Emotional geladene Situationen professionell handhaben**

„Sprich wenn Du wütend bist, und Du hältst die beste Rede, die Du je bereuen wirst.“ Gerade im Berufsleben ist der konstruktive und professionelle Umgang mit den eigenen und den Emotionen des Gegenübers häufig entscheidend. Wie genau erreicht man aber einen konstruktiven und professionellen Umgang mit Emotionen? Wie können wir nicht nur äußerlich kontrolliert, sondern tatsächlich innerlich gelassen und rational reagieren? Kurz, welche Strategien im Umgang mit eigenen Emotionen sind Erfolg versprechend, und welche Strategien können wir wann wie einsetzen, um mit heftigen Emotionen von Anderen umzugehen? In diesem Seminar werden auf der Basis aktueller neurowissenschaftlicher Erkenntnisse nachweislich wirksame und praxistaugliche Strategien vermittelt und geübt, mit deren Hilfe Sie in jeder Situation einen klaren Kopf bewahren und Ihrem Gegenüber dabei helfen können, diesen ebenfalls zu bewahren - oder wieder zu gewinnen.

### **Inhalte und Methoden:**

- Aktuelle Erkenntnisse der Neurowissenschaft zur Emotionsregulation
- Wirksame und gesunde Strategien zum Umgang mit eigenen Emotionen
- Emotionen anderer auffangen und de-eskalieren können
- Vorträge, Demonstrationen, Selbstreflexion und Übungen

### **Ihre Trainerin:**

Dipl.-Psych. Maria Seehausen  
Wirtschaftsmediatorin (IHK)  
NLP Master Practitioner (DVNLP)  
Business & Personal Coach (ECA)



### **Alles auf einen Blick:**

Seminartermin: xxx  
Seminarzeiten: xxx  
Seminarort: xxx  
Dozentin: Dipl.-Psych. Maria Seehausen  
Kosten: xxx

#### **Kontaktieren Sie mich:**

[info@seehausen-consulting.de](mailto:info@seehausen-consulting.de) oder 030-700 84 592  
[www.seehausen-consulting.de](http://www.seehausen-consulting.de)