



BERATUNGS- UND
TRAININGSINSTITUT
MÜNSTER

Führungskräftetraining - EmoTrain

Training emotionaler Kompetenzen - „Lachst du noch oder schreist du schon?“





Führungskräftetraining EmoTrain

Ziele

Führungskräfte stehen in Zeiten von Transformation und Veränderung vor vielfältigen Anforderungen. Dabei ruhig, handlungsfähig und emotional stabil zu bleiben, ist eine zentrale Kompetenz im Arbeitsalltag.

Der zweitägige Workshop unterstützt die Teilnehmenden dabei, Emotionen bewusster wahrzunehmen, einzuordnen und wirksam zu regulieren – sowohl bei sich selbst als auch im Umgang mit anderen. Sie lernen, belastende oder konfliktträchtige Situationen im Führungsalltag besser zu erkennen, zu analysieren und die eigenen emotionalen Reaktionen gezielt zu reflektieren und zu steuern.

Ein weiterer Schwerpunkt liegt darauf, Emotionen bei Mitarbeitenden sowie Gesprächspartnerinnen und Gesprächspartnern sensibler wahrzunehmen und angemessen darauf zu reagieren. Die Teilnehmenden erproben kommunikative und selbstaktivierende Strategien, die sie in herausfordernden Situationen handlungsfähig machen und ihre persönliche Wirksamkeit stärken.

Darüber hinaus erhalten sie praktische Tipps und Methoden, die den Transfer in den Arbeitsalltag erleichtern. Grundlage ist ein an der Otto-Friedrich-Universität Bamberg entwickelter und validierter Workshop. Die Teilnehmenden erwerben wesentliche Soft Skills zur Emotionsregulation und können diese unmittelbar in anspruchsvollen Führungssituationen einsetzen.

Inhalte

Grundlagen der Emotionen

- Was verstehen wir unter emotionaler Intelligenz?
- Was verstehen wir unter emotionaler Kompetenz?
- Was zeichnet emotional kompetente Personen aus?

Trainerinput: Warum ist die Emotionswahrnehmung und -regulation als Schlüsselkompetenzen für uns so wichtig?

- Basisemotionen erkennen
- Emotionswahrnehmung bei anderen
- Erkennen von komplexen Emotionen

Trainervortrag: Die eigene Emotionswahrnehmung

- Die eigene Emotionswahrnehmung beherrschen
- Wie gelingt Selbstreflektion und wie setzen wir den Emotionsdetektiv ein?

Trainerimpuls: Emotionsregulation bei uns selbst

- Unser inneres Team zur Emotionsregulation kennen und nutzen
- Achtsamkeit und kognitive Neubewertungen anwenden



	Emotionsregulation bei anderen 📖 Zusammenhang zwischen Emotionsregulation und Kommunikation kennen und erlernen 📖 Konstruktive Kommunikation zur Regulation einsetzen 📖 Rhetorische Tipps zur Regulation von Anderen erlernen
Zielgruppe	Führungskräfte
Methodik	Nach dem Leitfaden des Trainings zur emotionalen Kompetenz des Zentrums für Angewandte Personalpsychologie der Otto-Friedrich-Universität Bamberg erleben die Teilnehmenden in diesem zweitägigen Workshop durch viele Praxisübungen wie Emotionsregulation wirkungsvoll gelingen kann.
Zeitraum	Der Workshop kann in zwei aufeinander folgenden Tagen stattfinden, es kann aber auch ein Zeitraum von vier Wochen zur Reflektion eingeplant werden.
Vorbereitung	Start 9 Uhr Ende 17 Uhr Zur Vorbereitung erhalten alle Teilnehmenden umfangreiches Material zur Selbstanalyse und Wahrnehmung von emotionalen Situationen am Arbeitsplatz.