

HERZLICH WILLKOMMEN

After Work Forum

Neues Wissen „to go“

Dienstag, 1. Dezember 18h – 20h im Hotel Kreuz, Bern

Emotionen am Arbeitsplatz

Was ist "Emotionale Intelligenz"? Wie gehen wir mit unseren Emotionen und denen unserer Mitarbeiter/innen "intelligent" um? Besonders unter Stress ist das oft schwierig.

Was sind eigentlich Emotionen? Und wie können wir sie als Ressourcen nutzen und als wichtige Informationsquellen in unsere Entscheidungen einbeziehen – auch unter Stress?

1. Teil

Kurze, prägnante Inputs zu aktuellen Themen – komprimiertes Expertenwissen auf dem neuesten Stand. Madeleine Duclos oder ein Gastreferent zeichnen für diesen Teil der Veranstaltung verantwortlich.

2. Teil

Wir bringen unser Wissen und unsere Erfahrungen aktiv ein: wir diskutieren tauschen aus, netzwerken – ganz im Sinn von $1+1>2$.

3. Teil

Ungezwungen zusammen sein, neue Bekanntschaften schliessen und bei einem Apéro weiterdiskutieren - ganz wie es beliebt.

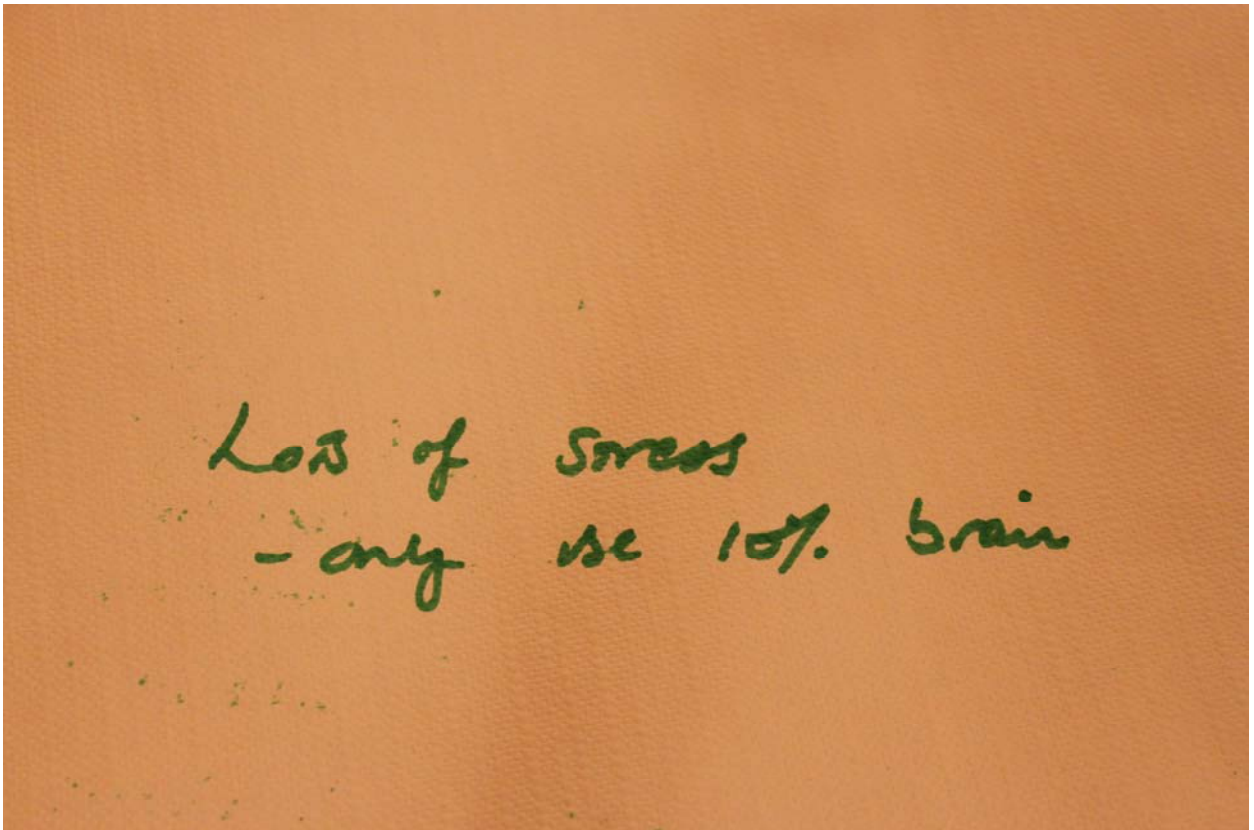
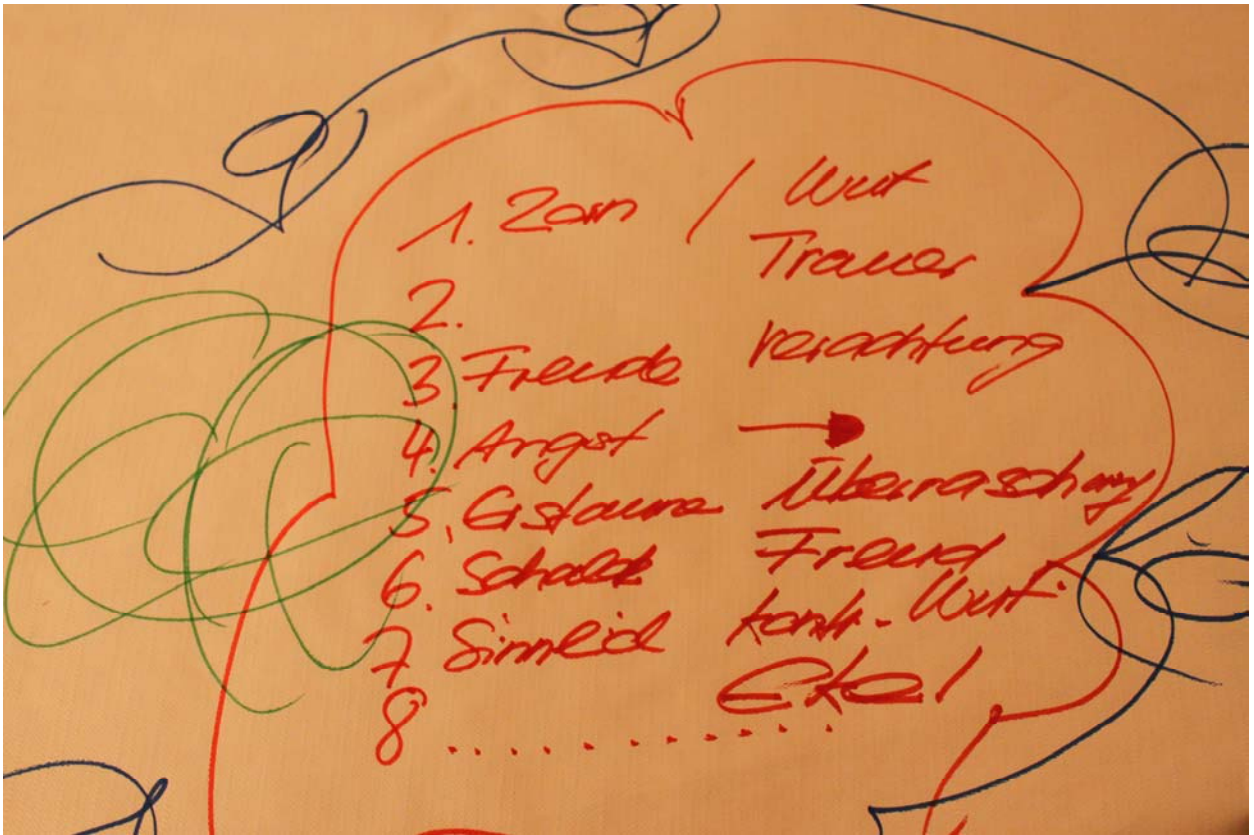
Referentin: Madeleine Duclos - FlowChange

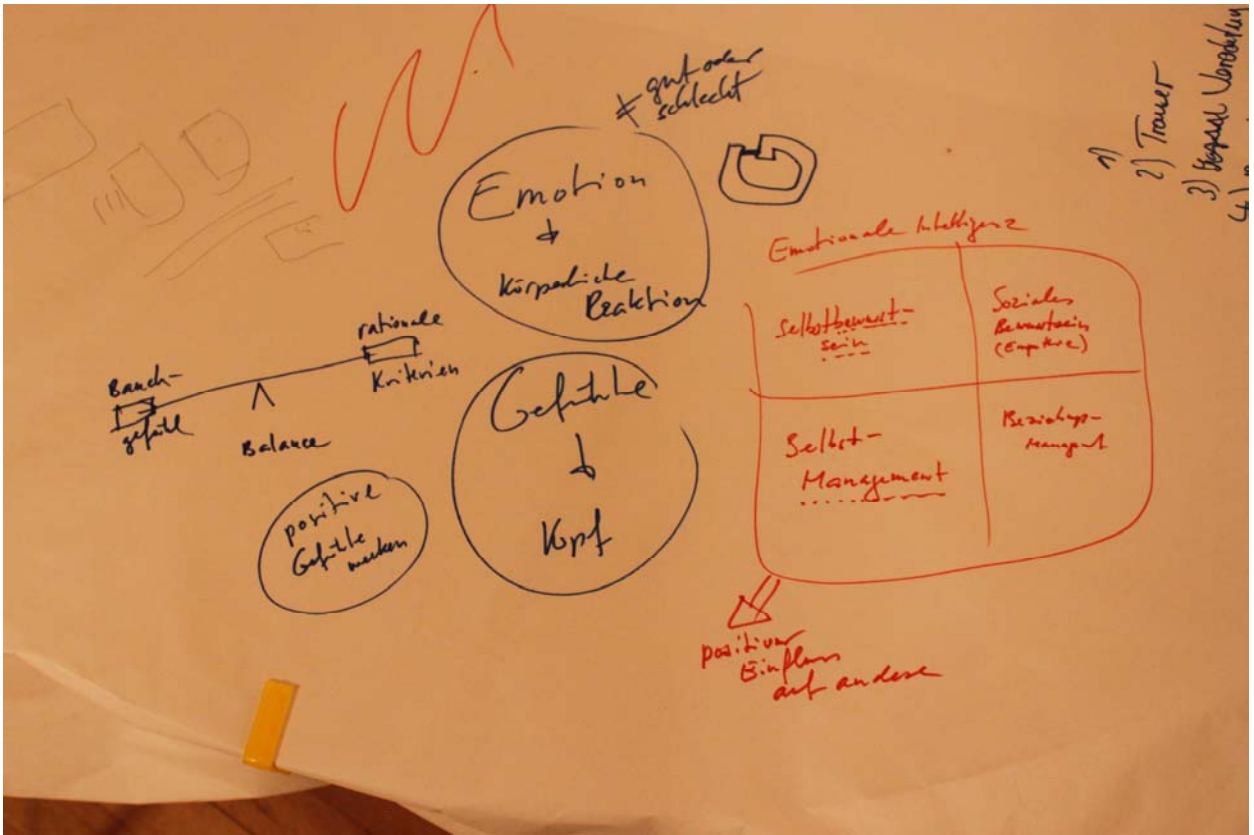
Business Coach und Trainerin

Nächstes AFTER WORK FORUM:

2010







Ich wünsche allen
einen emotionsreichen
Tag! e

Kongrat. beeinflusst
Wahrnehmung!

Maja Storch
"das Strudelwirrwahl"

Handwritten red text on the left side of the page, possibly a date or reference: "10.11.2012".

- 1)
- 2) Trauer
- 3) Gasset Veroditung
- 4) Dazet
- 5) Ubersetzung

Wut
Kontroll Wut
Ekel

Emotion = Reaktion

↓
 "ist immer da", bevor ich denke

1. Emotionen
2. Denken

Rollenspiele !!!

Umgang mit Emotionen
 (Machbarkeits) gen-bedingt?

Umgang mit neg
 Gefühlen =
 Validation
 nach Feil

Steuert das Gefühl den
 Verstand?

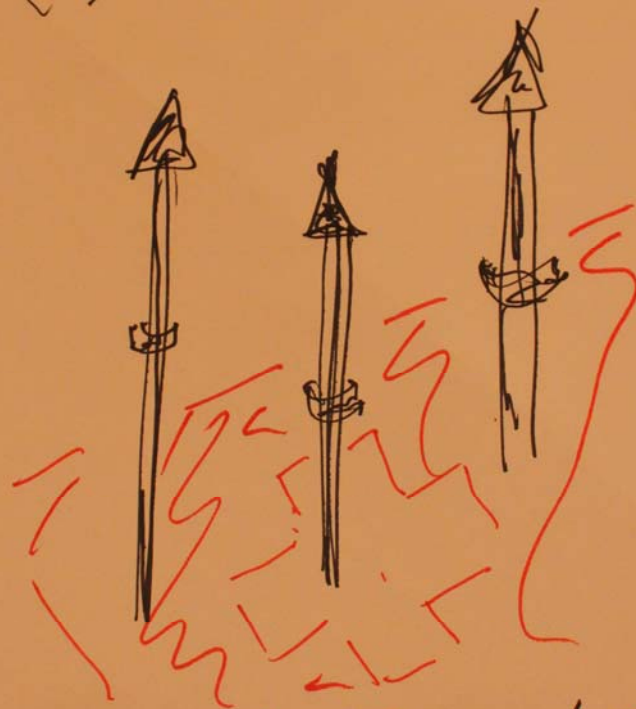
Steuert der Verstand die
 Gefühle?

↳ Unruhe
 Langweile
 Unruhe
 Erschauer
 Fragend

Egal Freude
 Verbissen
 "Lack'nes"

Konkretes Wort
 "egal"

(K)eine neg. Emotion

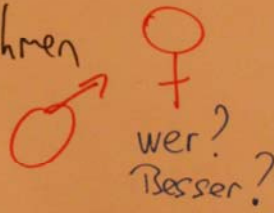


Manipulierbarkeit der Emotionen

STOP
www
8. April Emotion

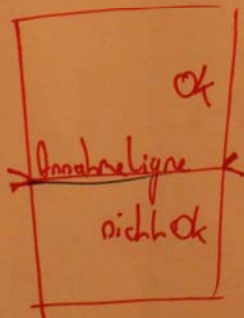
Körpersignale
Wahrnehmen

Gordon Training
Thomas Gordon

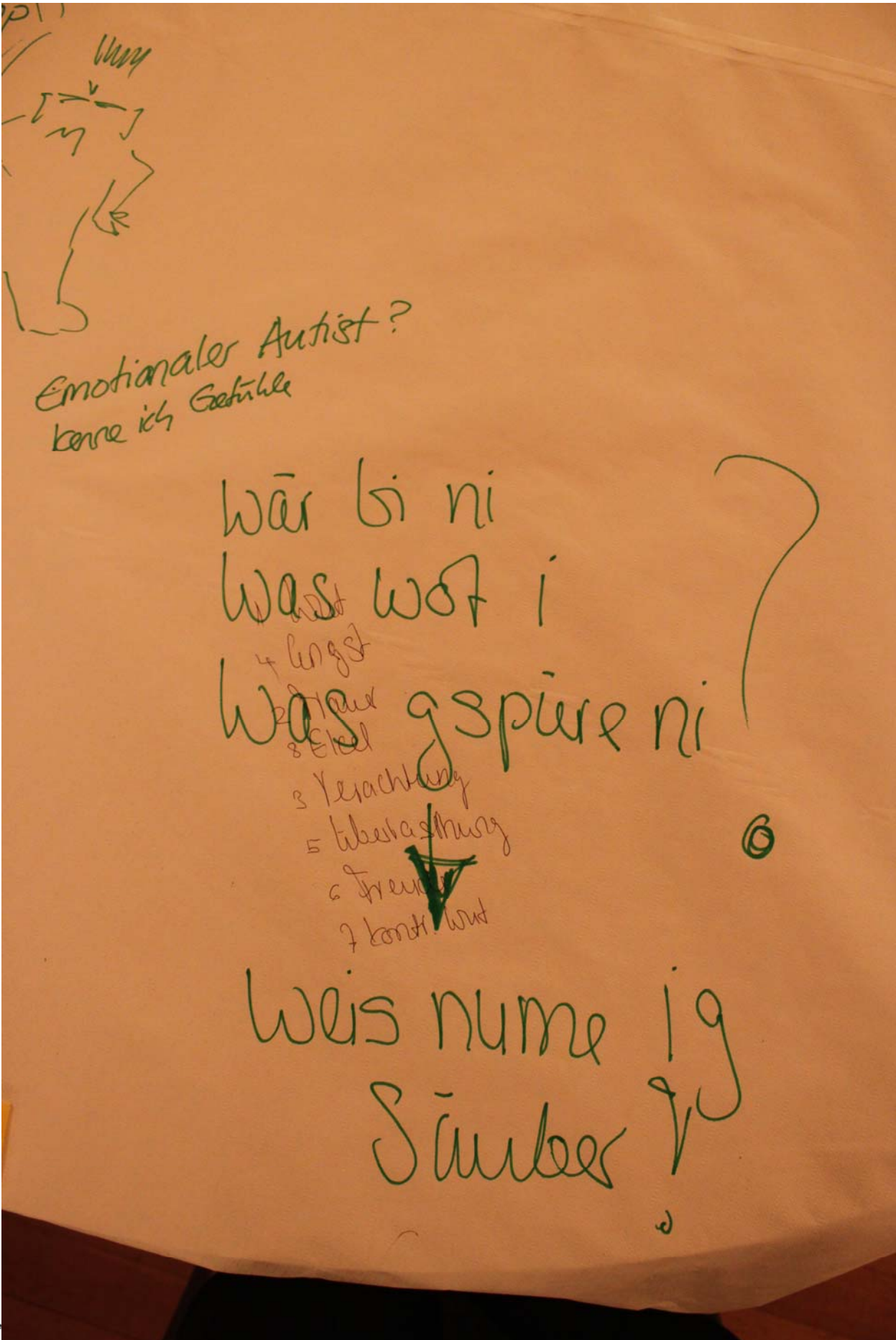


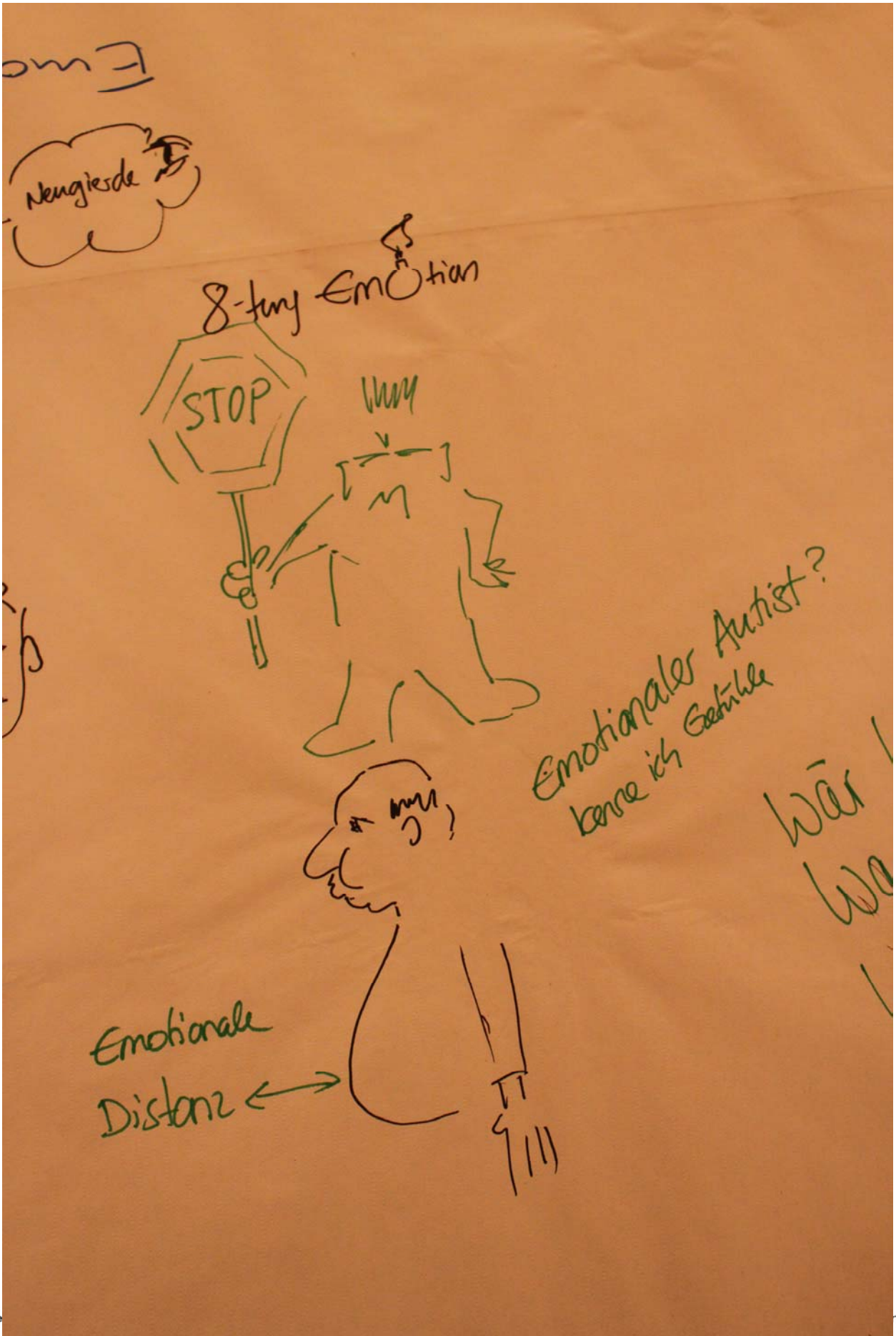
Stress
?

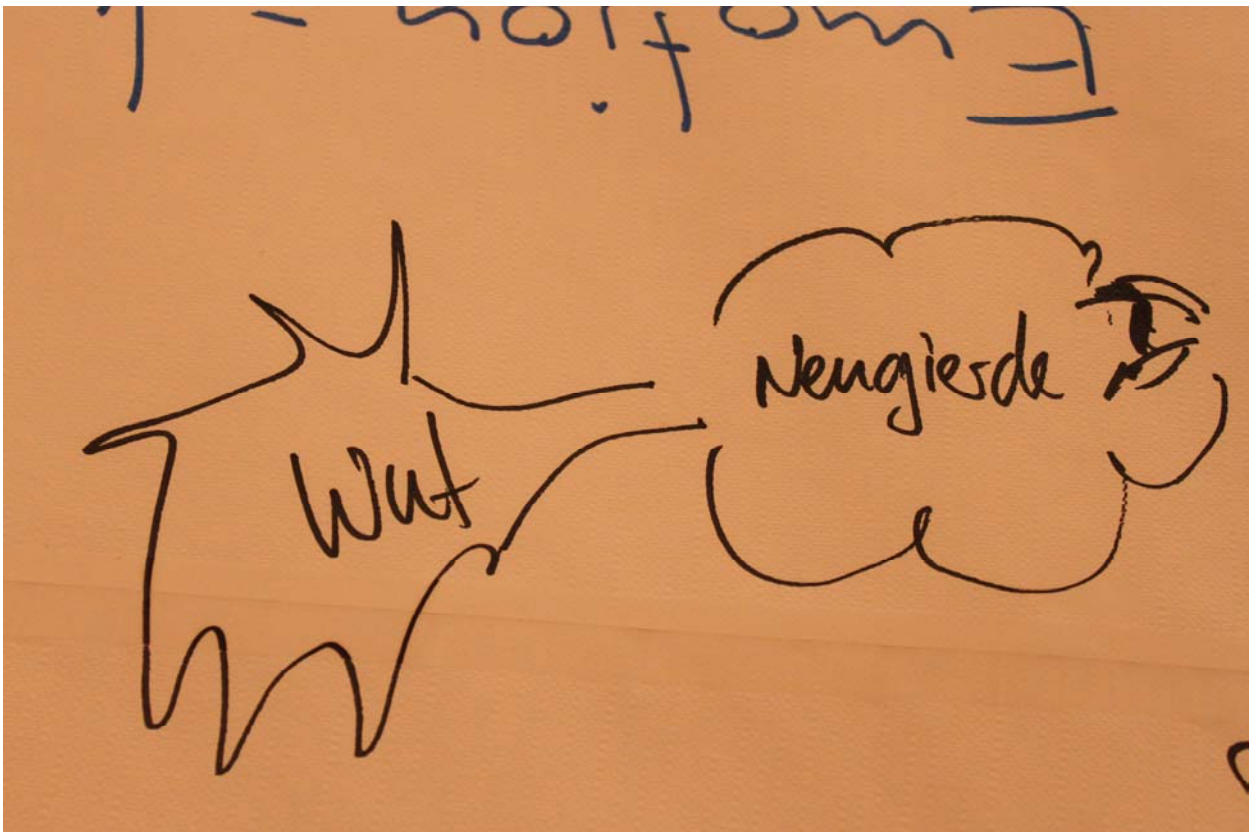
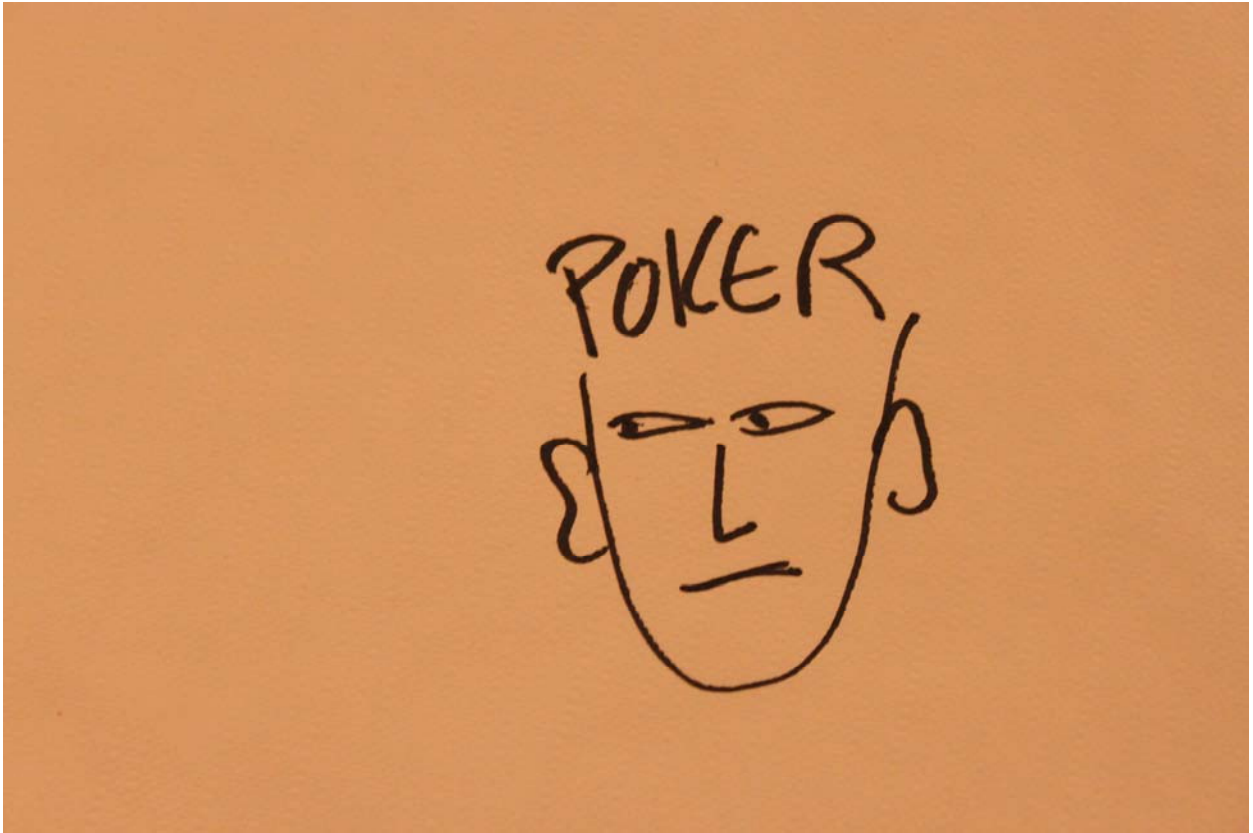
Sensibilität



"Ich-Botschaften"







Emotion = Information

Wahrnehmung



⇒ Emotionen ⇒ Reaktion
(Körper)

⇒ Für den Körper gibt es keine
negative Emotionen ♂