



# Wutmanagement

Eigene (negative) Emotionen besser steuern

## Zielgruppe

---

Das Seminar richtet sich an alle Interessierten und besonders an Menschen in schwierigen (beruflichen) Kommunikationssituationen.

## Teilnehmende

---

Mitarbeitende aller Ebenen

## Essenz

---

Die Professionalität im kritischen Gespräch zu wahren ist oftmals eine große Herausforderung. Wenn Wut, Ärger oder andere negative Emotionen auftauchen, leidet oft der sachliche Austausch und der angemessene Ton rutscht weg. Im Kurzseminar erarbeiten wir einen Weg, wie Sie sich in solchen Situationen gut selbstregulieren und die Situation somit de-eskalieren können.

## Methodik

---

Impulsvortrag, Gruppenarbeiten, Austausch im Plenum

## Module

---

120 Minuten

## Seminarinhalt

---

Einführung in das 4-Ohrenmodell nach F. Schulz v. Thun  
Selbstregulation und die eigene Gelassenheit stärken  
Die Beziehungsqualität zum anderen ausbauen