



# Umgang mit Emotionen und Aggression

## **Sich mit unbequemen Gefühlen anfreunden.**

Hast du schon einmal etwas gesagt oder getan, das du später bereut hast? Oder warst du das Opfer eines negativen Gefühlsausbruchs eines anderen? Das sind unangenehme Situationen, aber wir haben sie alle schon erlebt. Zum Glück kannst du jetzt lernen, mit diesen Momenten besser umzugehen. Dieser Kurs bietet dir einen sicheren, methodischen Ansatz, um schwierige Emotionen in den Griff zu bekommen.



## Ergebnisse

- Deine Kollegen profitieren von der emotionalen Intelligenz, die du einbringst.
- Deine Kollegen fühlen sich sicher und wohl, wenn sie mit dir Ideen austauschen.
- Deine Kollegen verstehen und respektieren deine Grenzen.

Niemand ist perfekt. Wenn wir jedoch die Ursachen schwieriger Emotionen verstehen, sowohl bei uns selbst als auch bei anderen, sind wir viel besser darauf vorbereitet, mit ihnen umzugehen. Dieser Kurs bietet allen Leistungsträgern und Projektleitern die Möglichkeit, sich selbst und andere aus einer neuen Perspektive kennenzulernen.

## Teilnehmer

Die maximale Gruppengröße dieses Trainings beträgt 12 Teilnehmer.

## Kursbeschreibung

### Was wirst du lernen

Als Menschen werden wir alle weitgehend von Emotionen gesteuert. Aber was passiert, wenn negative Emotionen wie Wut oder Traurigkeit die Oberhand gewinnen? Emotional aufgeladene Situationen zu einem positiven Abschluss zu bringen, erfordert Einfühlungsvermögen, Selbsterkenntnis und ein Verständnis der zwischenmenschlichen Dynamik. Dieser Kurs hilft dir, Emotionen und ihre Auslöser zu erkennen, sodass du darauf vorbereitet bist, aktiv mit ihnen umzugehen.

Wir alle wurden in der Vergangenheit durch emotionale Erfahrungen verärgert oder verletzt. Um zu lernen, in emotionalen Situationen die Kontrolle zu behalten, ist es wichtig, in einem sicheren Umfeld etwas über Gefühle zu lernen. Dieser Kurs wurde sorgfältig entwickelt, um deine emotionale Intelligenz zu verbessern, ohne alte Wunden aufzureißen. Unser methodenbasierter, konstruktiver Ansatz befähigt dich, zukünftige Konflikte zu bewältigen.

## Programm-Themen



Zu den Themen dieses Kurses gehören das Verständnis der Funktionen von Emotionen, ihre Vor- und Nachteile, das Erkennen von und der Umgang mit vier Arten von emotionalem und aggressivem Verhalten sowie Techniken zur Neutralisierung von Konflikten und zur Deeskalation von Situationen. Du wirst auch lernen, wie man zuhört, Verständnis zeigt, Verhalten benennt, Grenzen setzt und Gespräche, die in nachteilige Situationen eskalieren können, sicher beendet.

### Schulungsmethode

Das Kernprogramm ist ein Blended-Learning-Programm, das die Grundlage für deine Fähigkeiten bildet. Es richtet sich an Fachkräfte, die neue Fähigkeiten erlernen und ihre bisherigen Kenntnisse vertiefen möchten. Es handelt sich um ein 11-wöchiges Programm, bei dem du von einem Coach kontinuierlich unterstützt wirst. Das 11-wöchige Programm umfasst 1 Tag Gruppenschulung, virtuelles Peer-Coaching und Online-Lerneinheiten.

### Akkreditierung

Relevance Learning wurde vom LPI (Learning and Performance Institute) als Gold-akkreditierter Bildungsanbieter ausgezeichnet. Diese Auszeichnung wird für qualitativ hochwertige Prozessverbesserungen bei der Bereitstellung von Lern-, Entwicklungs- und Schulungsdienstleistungen an Kunden verliehen.

### Von LPI Gold-akkreditierter Bildungsanbieter

Relevance Learning ist ein vom Learning and Performance Institute (LPI) akkreditierter Bildungsanbieter mit Gold-Zertifizierung für sein Engagement für qualitativ hochwertige Prozessverbesserungen bei der Bereitstellung von Lern-, Entwicklungs- und Schulungsdienstleistungen an Kunden.

### Zertifikat

Nach Abschluss des Schulungskurses und vorbehaltlich der Anwesenheit und aktiven Teilnahme wird Relevance Learning ein Zertifikat ausstellen. Unsere Zertifikate sind in der Geschäftswelt hoch angesehen.

### Dauer

Das Kernprogramm ist ein Blended-Learning-Programm (in Zusammenarbeit mit CrossKnowledge), das die Grundlage für deine Fähigkeiten bildet. Es richtet sich an Fachkräfte, die neue Fähigkeiten erlernen und ihre bisherigen Kenntnisse vertiefen möchten. Es handelt sich um ein 11-wöchiges Programm, bei dem du von einem Coach kontinuierlich unterstützt wirst. Das 11-wöchige Programm umfasst 1 Tag Gruppenschulung, virtuelles Peer-Coaching und Online-Lerneinheiten.



### Programm der Face-to-Face-Schulung:

- Woche 1 Willkommens-Kick-off-Sitzung und 360-Effekt-Scan
- Woche 2 Online-Lernen
- Woche 3 Online-Lernen
- Woche 4 Online-Lernen
- Woche 5 Face-to-Face-Schulung von 9:30 bis 17:30 Uhr
- Woche 6 Online-Lernen
- Woche 7 Virtuelles Peer-Coaching
- Woche 8 Online-Lernen
- Woche 9 Online-Lernen
- Woche 10 360-Effekt-Scan
- Woche 11 Online-Toolkit, Zertifikat und Bewertung

### Programm der virtuellen Schulung:

- Woche 1 Willkommens-Kick-off-Sitzung und 360-Effekt-Scan
- Woche 2 Online-Lernen
- Woche 3 Online-Lernen
- Woche 4 Virtuelle Schulung unter Leitung eines Coaches, 1/2 Tag
- Woche 5 Online-Lernen
- Woche 6 Virtuelle Schulung unter Leitung eines Coaches, 1/2 Tag
- Woche 7 Online-Lernen
- Woche 8 Virtuelles Peer-Coaching
- Woche 9 Online-Lernen
- Woche 10 360-Effekt-Scan
- Woche 11 Online-Toolkit, Zertifikat und Bewertung

## Investitionen

### Schulungskurs

Der Preis für den Schulungskurs beträgt € 1.500,00 (exkl. 21 % MwSt.).

Bezahlt du die Rechnung selbst? Dann hast du automatisch einen Vorteil. Die Mehrwertsteuer von 21 % wird nicht erhoben. In diesem Fall beträgt der Preis € 1.500,00.

### Tagungspauschale

Für die Nutzung des Seminarraums, Kaffee / Tee und ein umfangreiches Mittagsbuffet zahlen Sie insgesamt € 87,50 (exkl. MwSt.) als sog. Tagungspauschale. Wenn ein Trainingstag virtuell abgehalten wird, wird die Tagungspauschale für diesen Tag nicht berechnet.

### Zahlungsmethode

Sie erhalten von uns eine digitale Rechnung, die Sie per Überweisung bezahlen können. Oder Sie können den Zahlungslink in der E-Mail für die Zahlung per Internet oder Kreditkarte (Mastercard oder Visa) verwenden. Bitte stellen Sie sicher, dass die Zahlung innerhalb von 30 Tagen nach Rechnungsdatum, spätestens jedoch vor dem ersten Unterrichtstag erfolgt.

## Bedingungen & Konditionen

Unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen finden Sie stets aktuell unter [www.competence.org/terms-conditions/](http://www.competence.org/terms-conditions/).

## Aktuelle Start- und Anmeldetermine

Sie können sich für dieses Training unter [www.competence.org/CPDEADU](http://www.competence.org/CPDEADU) anmelden. Um Antworten auf Ihre Fragen oder Unterstützung bei der Anmeldung zu erhalten, wenden Sie sich gern an [info@competence.org](mailto:info@competence.org) oder rufen Sie + 31 (0)418 682 938 an.



## Zusätzliche Informationen

### Reservieren Sie Ihren Platz

Sie können sich mithilfe einer Option einen Platz in dem von Ihnen gewünschten Training für zwei Wochen reservieren. Das sichert Ihnen die Teilnahme, auch wenn Sie sich jetzt noch nicht entscheiden können. Buchen Sie Ihre Option auf unserer Website oder telefonisch unter + 31 (0)418 682 938.

### Firmeninternes Training

Möchten Sie dieses Training gemeinsam mit Kollegen absolvieren? Wir bieten auch firmeninterne Schulungen an. Wir können Trainingsprogramme entwickeln, die speziell auf die Bedürfnisse Ihres Unternehmens zugeschnitten sind. Um weitere Informationen über maßgeschneiderte und firmeninterne Programme zu erhalten, rufen Sie + 31 (0)418 682 938 an und buchen Sie einen telefonische Beratungstermin.

### Kostenlose Beratung

Sie sind sich nicht sicher, ob dieses Trainingsprogramm zu Ihren Lernbedürfnissen passt? Unsere Programmberater unterstützen Sie gerne dabei, die richtige Wahl zu treffen. Sie erreichen sie werktags zwischen 8.00 Uhr und 17.30 Uhr unter + 31 (0)418 682 938.

## Über Competence & SUAS

### Ihr Talent steht im Mittelpunkt

Die SUAS & unsere internationale Marke Competence setzen sich für Talente ein. Ob es sich um Ihr Talent oder das Ihres Teams oder Ihrer Organisation handelt, wir entwickeln Talente durch Training, Coaching und Beratung. Auf diese Weise tragen wir zu Ihrem persönlichen Erfolg und zum Erfolg Ihrer Organisation bei.

### Kontinuierliches Lernen

Unser Ansatz geht über das klassische Training hinaus. Ihr Lernen wird optimiert, indem wir kontinuierlich daran arbeiten, Ihre eigenen Lernziele zu erreichen.

### Das beste Training, von den besten Trainern

Bei Competence & SUAS werden Sie von den besten Trainern ausgebildet. Profis, ausgebildet in Verhaltenswissenschaften und mit breiter Erfahrung in gruppenspezifischen Prozessen. Unsere Trainer entwickeln Ihr Bewusstsein für die eigenen Fähigkeiten und helfen Ihnen, neue Fähigkeiten und Verhaltensweisen zu entwickeln. Ihr Stil ist pragmatisch und direkt, mit einem starken Fokus auf praktische Anwendungen. Außerdem sind sie immer auf dem neuesten Stand und nutzen die neuesten Erkenntnisse auf ihrem Gebiet.

### Entscheiden Sie sich für Qualität

Competence & SUAS stehen für Qualität und dauerhafte, positive Ergebnisse - seit 1980. Dies hat zu verschiedenen Anerkennungen und Akkreditierungen geführt: Zum Beispiel CEDEO, ISO 9001, ISO 27001 und NVAO. Zudem sind wir Mitglied in verschiedenen Branchenverbänden wie der NRTO.

### Trainingsprogramme in ganz Europa

Competence & SUAS bietet Ihnen Trainings an mehr als 30 Standorten in Europa an. Unsere Standorte wurden nach den Kriterien Erreichbarkeit und Qualität ausgewählt. Und da viele unserer Trainings auf wöchentlicher oder monatlicher Basis beginnen, können Sie sofort mit Ihrer



persönlichen Entwicklung beginnen! Die Starttermine und Standorte finden Sie auf unserer Website [www.competence.org](http://www.competence.org). Bitte kontaktieren Sie uns, wenn der von Ihnen gewünschte Ort oder Termin nicht aufgeführt ist. Wir werden bei ausreichendem Bedarf zusätzliche Kurse einplanen.

## Kontakt

Competence  
Van Heemstraweg West 5  
5301 PA ZALTBOMMEL

Postfach 266  
5300 AG ZALTBOMMEL

T +31 (0)418 682 938  
E [info@competence.org](mailto:info@competence.org)  
I [www.competence.org](http://www.competence.org)

## Geplante Termine

Möchten Sie sich anmelden oder wünschen Sie weitere Informationen zu den Startterminen? Mailen Sie an [info@competence.org](mailto:info@competence.org) oder rufen Sie an unter +31 (0)418 682 938.

Version: 22-10-2024