

Mensch ärgert dich nicht! – Emotionen verstehen, Trigger erkennen und gelassen handeln

Produktnummer
2027-41378F

Termin
01.07.2027
09:15–16:45 Uhr

Gebühren pro Teilnehmer/-in
312,00 EUR

Die VWA geht davon aus, dass der Arbeitgeber die Teilnahmegebühr sowie Reisekosten übernimmt.

Emotionen prägen unsere Kommunikation – im Kontakt mit Kundinnen und Kunden ebenso wie im Umgang mit Kolleginnen, Kollegen oder Mitarbeitenden. Wer Emotionen erkennt und angemessen darauf reagiert, kann Missverständnisse vermeiden, Beziehungen stärken und Konflikte konstruktiv gestalten.

In diesem Seminar lernen Sie, Emotionen und ihre Funktionen besser zu verstehen, persönliche Trigger zu erkennen und empathisch auf Ihr Gegenüber einzugehen. Sie entwickeln Strategien zur Emotionsregulation und trainieren eine beziehungsfördernde Kommunikation für anspruchsvolle Situationen im Berufsalltag. Praxisnahe Übungen unterstützen Sie dabei, gelassen und professionell zu handeln.

Inhalte

- Emotionen verstehen
- Was sind Emotionen?
- Trigger und Funktionen von Emotionen
- Emotionen in Mimik und Körpersprache
- Stress und Körperreaktionen
- In Resonanz mit Emotionen
- Resonanztechniken
- Emotionsregulation
- Act-Storming – Probehandeln

Dozierende

Kerstin Frey

Kerstin Frey ist zertifizierte Kommunikations- und Stimmtrainerin, haltungszentrierte Coacherin und Beraterin. Sie bietet Kurse zur lebendigen Personal- und Persönlichkeitsentwicklung an und ist Expertin für Kommunikation, Selbstsicherheit sowie Auftritt und Stimme.

Ort

Haus der Akademien
Eisenbahnstr. 56
79098 Freiburg

Kontakt

Information

Nilgün Bortoli
0761 38673-14
bortoli@vwa-freiburg.de

Konzeption und Beratung

Christian Heinrich
0761 38673-15
heinrich@vwa-freiburg.de

[Anmelde- und
Teilnahmebedingungen](#)

[Impressum](#)

[Datenschutzhinweise](#)

Zielgruppe

Das Seminar richtet sich an Fach- und Führungskräfte sowie alle, die ihre emotionale Kompetenz stärken, empathischer kommunizieren und auch in herausfordernden Situationen gelassen und professionell handeln möchten.

Veranstalter

VWA Freiburg