

Psychologie: Emotionen verstehen und verändern

Produktnummer
7141-30013

Termin
Datum fehlt
Uhrzeit fehlt

Gebühren pro Teilnehmer/-in
39,90 EUR (inkl. 19% MwSt.)

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

Emotionen beeinflussen Wahrnehmung, Verhalten und Wohlbefinden. Das E-Learning vermittelt ein psychologisches Verständnis von Emotionen und zeigt, wie Sie emotionale Muster erkennen, unangenehme Gefühle zulassen und Emotionen gezielt regulieren können.

Lerndauer: ca. 130 Minuten
Inkl. Teilnahmezertifikat
Verfügbarkeit: 12 Monate ab Buchungsdatum

Inhalte

- Grundlagen und Funktionen von Emotionen
- Bedürfnisse hinter Emotionen und persönliches Emotionsprofil
- Emotionale Muster und ihr Einfluss auf Verhalten
- Unangenehme Emotionen zulassen und aushalten
- Emotionsregulation über Gedanken, Verhalten und Aufmerksamkeit
- Gesunde Emotionen fördern und belastende Negativspiralen reduzieren

Dozent

Andreas Vögele

Lernziele

Nachdem Sie das E-Learning absolviert haben, können Sie
- Emotionen und ihre Funktionen für Ihr Verhalten einordnen,
- eigene emotionale Muster und dahinterliegende Bedürfnisse besser erkennen,
- unangenehme Emotionen bewusster annehmen und mit den vorgestellten Methoden regulieren.

Zielgruppe

Kontakt

Information

Briska Wunder
0711 21041-12
b.wunder@w-vwa.de

Konzeption und Beratung

Lisa Weißer
0711 21041-51
l.weisser@w-vwa.de

Anmelde- und Teilnahmebedingungen

Technische Anforderungen

Impressum

Datenschutzhinweise

Das E-Learning richtet sich an Personen, die ihre emotionale Kompetenz weiterentwickeln und bewusster mit belastenden Emotionen umgehen möchten.

Zusatzinformationen

Die Anmeldung ist ausschließlich online möglich.

- Ihre persönlichen Zugangsdaten erhalten Sie per Mail. Diese sind ausschließlich für Sie bestimmt. Bitte prüfen Sie hierfür auch den Eingang Ihres Spam-Ordners.
- Das E-Learning ist – einmal gebucht – für 12 Monate ab Buchungsdatum jederzeit und ortsunabhängig für Sie verfügbar.
- Pausieren oder unterbrechen ist ebenfalls jederzeit möglich.
- Die Inhalte dürfen nur von der/dem buchenden Nutzer/in abgerufen und angesehen werden (1 Person). Das Zugänglichmachen der Inhalte zugunsten unbefugter Dritten, die das E-Learning nicht selbst gebucht haben, ist unzulässig. Es ist auch untersagt, die Inhalte auf sonstige Weise für unbefugte Dritte oder der Öffentlichkeit zugänglich zu machen, zu verbreiten, zu verwerten oder zu vervielfältigen.

Die zur Verfügung gestellten Inhalte werden zum Zeitpunkt der Veröffentlichung mit dem aktuellsten Wissen und Kenntnisstand erstellt. Bitte beachten Sie, dass sich seit der Produktion des E-Learnings gesetzliche oder anderweitige Neuerungen ergeben können, die in der Zukunft nicht im Einklang mit den Inhalten stehen. Wir sind allerdings bemüht, die Inhalte aktuell zu halten. Der Inhalt dieses E-Learnings stellt keine Beratungsdienstleistung in irgendeiner Form dar und der Dozent / die Dozentin kann für Inhalte nicht haftbar gemacht werden.