

# AKADEMIE NEU-SCHÖNSTATT

GEMEINSAM AUFWÄRTS



<b>2024</b>	<b>Emotional Detox – besser mit negativen Gefühlen umgehen</b>
<b>Datum und Zeit</b>	Fr 17. Mai 2024, 08:30 – 16:30 Uhr
<b>Ort</b>	Hotel & Zentrum Neu-Schönstatt, Josef-Kentenich-Weg 1, 8883 Quarten
<b>Referent</b>	Kilian D. Grütter, Geschäftsführer und Inhaber KDG GmbH, Dozent für Führungslehrgänge, Executive MBA und lic. phil. Universität Zürich, dipl. Gymnasiallehrer (MAS SHE) PHTG, CAS Mediation FHNW, NDS Krisenkommunikation IAM, Professional Scrum Master, Mediator FHNW
<b>Ziele</b>	<p>Durch interaktive Workshops, Diskussionsrunden und praktische Übungen werden die Teilnehmenden:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ein besseres Verständnis für die Natur negativer Emotionen und deren Einfluss auf die Arbeitsleistung und das Wohlbefinden erlangen.</li> <li>• Techniken und Methoden kennenlernen, um negative Gefühle zu erkennen, anzunehmen und konstruktiv zu bearbeiten.</li> <li>• Fähigkeiten entwickeln, um resiliente Reaktionsweisen auf Herausforderungen und Stresssituationen im Berufsleben zu fördern.</li> <li>• Lernen, ein unterstützendes Umfeld zu schaffen, das den offenen Austausch über Gefühle am Arbeitsplatz fördert und zur Entstigmatisierung beiträgt.</li> </ul>
<b>Inhalt</b>	In unserem intensiven Seminar “Emotional Detox – Besser mit negativen Gefühlen umgehen” widmen wir uns einem der zentralen menschlichen Themen: dem Erleben und der Bewältigung von negativen Emotionen wie Ärger, Angst, Abneigung, (Selbst-)Zweifel, Wut, Enttäuschung und Hilflosigkeit. Diese Gefühle sind ein natürlicher und unvermeidlicher Bestandteil des Menschseins und machen

# AKADEMIE NEU-SCHÖNSTATT

GEMEINSAM AUFWÄRTS

	<p>auch vor der Arbeitswelt nicht Halt. Gerade in herausfordernden Zeiten nehmen diese Emotionen in Unternehmen und in unseren Köpfen vermehrt Raum ein.</p> <p>Das Seminar zielt darauf ab, ein tiefgreifendes Verständnis für die Ursachen und Auswirkungen negative Gefühle zu entwickeln und praktische Strategien zu vermitteln, mit denen Teilnehmende diese Emotionen im Arbeitskontext effektiv bewältigen können. Dabei erkennen wir an, dass das Auftreten dieser Gefühle oft ausserhalb unserer Kontrolle liegt. Was wir jedoch steuern können, ist die Art und Weise, wie wir darauf reagieren.</p> <p>Sie werden in unserem Seminar die Werkzeuge und das Wissen erwerben, das Sie benötigen, um die Herausforderungen negativer Gefühle am Arbeitsplatz zu meistern und ein gesünderes, produktiveres Arbeitsumfeld zu schaffen.</p>
<b>Zielgruppe</b>	Führungskräfte, Teameiter, HR-Verantwortliche und Mitarbeitende aller Ebenen, die lernen möchten, wie sie mit negativen Emotionen am Arbeitsplatz umgehen und ein positives Arbeitsklima fördern möchten.
<b>Investition</b>	<b>CHF 590.00 pro Teilnehmer/in inklusive</b> Dokumentationsunterlagen und Schreibmaterialien, Mineralwasser (PET) im Raum, Welcome Kaffee/Tee und Gipfeli, 2x Kaffeepause, Obst, Snacks, Softdrinks / Kaffee/ Tee, 2-Gang-Menü mit Mineralwasser, Softdrinks und Kaffee/ Tee
<b>Anmeldung</b>	<p><b>Via Homepage auf:</b> <a href="https://kiliangruetter.ch/seminaranmeldung-2024/">https://kiliangruetter.ch/seminaranmeldung-2024/</a></p> <p><b>Via E-Mail auf:</b> info@kiliangruetter.ch</p>
<b>Anmeldeschluss</b>	Fr 10. Mai 2024