

## Effektiver Umgang mit Emotionen in Bewerbungsverfahren und im Berufsalltag

Stressfragen im Vorstellungsgespräch, Anspannung im Assessmentcenter, unfaire Behandlung im Praktikum, hoher Zeitdruck im Berufsalltag und ein fordernder Vorgesetzter dazu. Da kochen die Emotionen hoch. Doch wie baut man vor und bekommt diese Situationen in den Griff? Wer sich seiner Gefühle, Ansprüche und Reaktionen bewusst ist, entwickelt einen gelasseneren Umgang mit den Unwägbarkeiten in Auswahlverfahren und im Arbeitsleben. Und das lernen Sie in diesem Workshop:

- **So funktioniert unsere Gefühlswelt:**

Denken und Fühlen; Warum uns ärgert, was uns ärgert, Ihre "Antreiber"

- **Reflexion der eigenen Anspruchshaltung:** Was Sie erwarten – und was Sie bekommen; Was brauchen Sie, um sich wohl zu fühlen? Was bewegt mich und was bewegt andere? Die eigenen Werte und Ziele beibehalten.

- **Steigerung der eigenen Frustrationstoleranz:** Müssen Sie immer Recht haben? Nehmen Sie sich nicht alles zu Herzen; Den eigenen Verantwortungsspielraum ausnutzen und ausfüllen; Wenn Sie sich unfair behandelt fühlen ...; Belohnen Sie sich!

- **Situationen entschärfen:** Kooperieren Sie – ohne sich zu verbiegen;

Empfänger-orientierte Kommunikation; Was Du nicht willst, das man Dir tu...; Wo stehen Sie sich im Wege?

- **Relax – Maßnahmen der Emotionsregulierung:** Mehr Selbstvertrauen, Tipps für Gelassenheit im beruflichen Miteinander; Entspannungstechniken

- **Das geht gar nicht!:** Wann Sie sich abgrenzen oder „Stopp sagen müssen; Wann eine Hilfe wichtig ist.

### Veranstaltungsdaten

Termin: Dienstag, 28.05.2019, 12.00 Uhr - 17.00 Uhr

Ort: Agentur für Arbeit Regensburg, Raum 2.085

Seminarleiter: Markus Junger, Leiter des Instituts für Professionelle Gesprächsführung, Personaltrainer, Coach; Tübingen

Plätze: 15

Kosten: keine