

Seminar ohne Übernachtung

## Emotionale Kompetenz für Leistungsfähigkeit

Gesund leistungsfähig bleiben und emotionale Ressourcen gezielt nutzen.



### Seminarbeschreibung

Emotionale Kompetenz ist ein entscheidender Faktor für nachhaltige Leistung und Gesundheit im Arbeitsalltag.

Paket-Nummer: 0530768

Region:  Mehrere Orte

Teilnehmer:  3 - 26 Teilnehmer

Verfügbarkeit:  ganzjährig

Dauer:  4 Stunden

Mögliche Sprachen:  Deutsch, Englisch, Spanisch

Preis zzgl. MwSt:  ab 600,00 € pauschal + Aufschlag p.P.

**Hinweis zur inhaltlichen Verantwortung:** Dies ist kein bindendes Vertragsangebot, sondern eine Programm-Idee. Die Inhalte dieser Programm-Idee (z. B. Bilder, Beschreibungen, Leistungsangaben) wurden durch den jeweiligen Anbieter auf der Plattform hirschfeld.de bereitgestellt. Hirschfeld & Heide GmbH & Co. KG stellt diese Inhalte ausschließlich im Rahmen einer technischen Vermittlung dar und übernimmt keine Verantwortung für deren Richtigkeit, Vollständigkeit oder Rechteinhaberschaft. Alle Angaben stammen vom jeweiligen Anbieter. Urheber- und Nutzungsrechte verbleiben bei den jeweiligen Rechteinhabern. Bei Anfragen zur Rechteinhaberschaft der dargestellten Inhalte geben wir unverzüglich Auskunft über den Anbieter, der für die Inhalte verantwortlich ist.

## Seminar ohne Übernachtung

# Emotionale Kompetenz für Leistungsfähigkeit

Gesund leistungsfähig bleiben und emotionale Ressourcen gezielt nutzen.

## Beschreibung

Dauerhafte Leistungsfähigkeit erfordert einen bewussten Umgang mit Emotionen. Dieses Seminar vermittelt drei psychologische Konzepte, die emotionale Kompetenz greifbar und trainierbar machen. Die Emotionsregulation dient als zentrales Beispiel und zeigt, wie Teilnehmende unter Druck handlungsfähig bleiben und ihre Energie gezielt steuern. Die Inhalte sind so aufbereitet, dass sie unmittelbar im Arbeitsalltag angewendet werden können.

## Lernziele

Die Teilnehmenden erkennen eigene emotionale Muster.

Sie regulieren Emotionen bewusst im Arbeitsalltag.

Sie stärken Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden nachhaltig.

## Zielgruppe

Führungskräfte, Fachkräfte, HR-Verantwortliche sowie Personen mit hoher Arbeitsbelastung.

## Wichtige Hinweise

Das Seminar wirkt präventiv und leistungsfördernd zugleich.

## Leistungen inkl.

- Halbtägiges Seminar

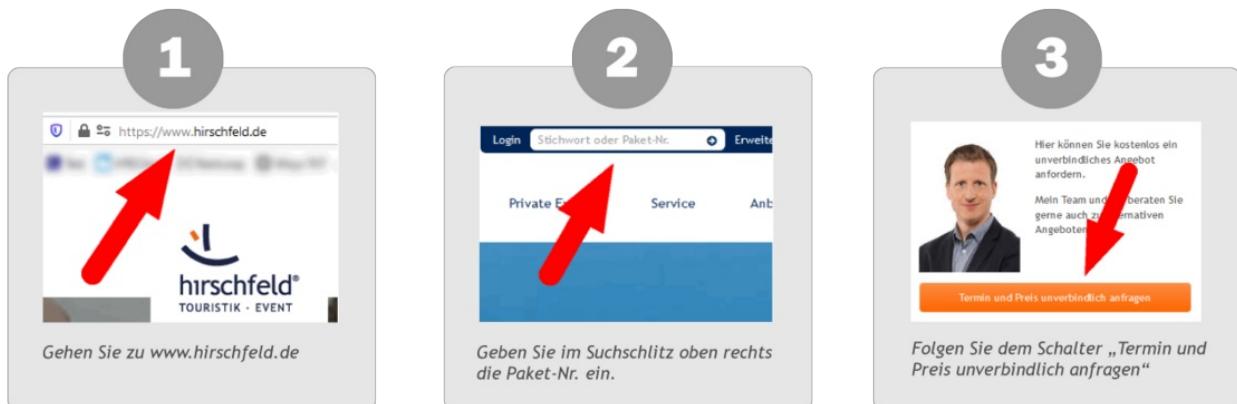
Im Seminar enthalten sind eine strukturierte didaktische Aufbereitung der Inhalte, die Vermittlung von drei zentralen psychologischen Konzepten pro Thema mit direktem Praxisbezug und interaktive Übungen.

- Individuelle Beratung

In einem geschützten Rahmen werden konkrete Fragestellungen aus dem Arbeitsalltag bearbeitet und gezielt auf die jeweilige Rolle und Situation abgestimmt.

**Wie Sie in 3 Schritten ein individuelles Angebot für diese Programm-Idee kostenfrei anfordern und offene Fragen klären können**

[www.hirschfeld.de](https://www.hirschfeld.de) - Paket-Nr. 0530768



**Hinweis zur inhaltlichen Verantwortung:** Dies ist kein bindendes Vertragsangebot, sondern eine Programm-Idee. Die Inhalte dieser Programm-Idee (z. B. Bilder, Beschreibungen, Leistungsangaben) wurden durch den jeweiligen Anbieter auf der Plattform hirschfeld.de bereitgestellt. Hirschfeld & Heide GmbH & Co. KG stellt diese Inhalte ausschließlich im Rahmen einer technischen Vermittlung dar und übernimmt keine Verantwortung für deren Richtigkeit, Vollständigkeit oder Rechteinhaberschaft. Alle Angaben stammen vom jeweiligen Anbieter. Urheber- und Nutzungsrechte verbleiben bei den jeweiligen Rechteinhabern. Bei Anfragen zur Rechteinhaberschaft der dargestellten Inhalte geben wir unverzüglich Auskunft über den Anbieter, der für die Inhalte verantwortlich ist.