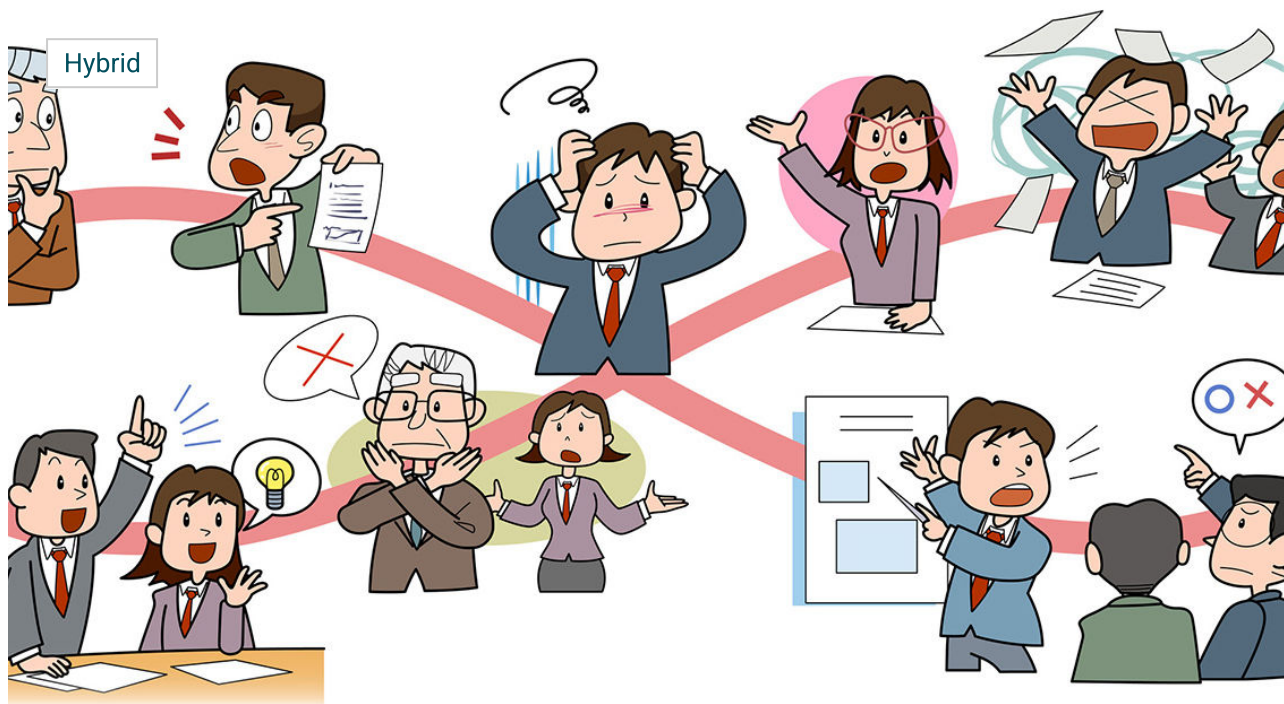


## Die Emotionen im Griff - Keep Cool

Miese Stimmung senkt den Umsatz - Schlechte Laune macht krank



### Termin

Di. 28.11.2023, 09:00 Uhr –  
Mi. 29.11.2023, 17:00 Uhr

### Veranstaltungsort

Haus der Technik e.V.  
Hollestr. 1  
45127 Essen

### Teilnahmegebühren

|                                                                                |                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Präsenz-Teilnahme</b>                                                       | 1.690,00 €*<br><u>Für HDT-Mitglieder</u> 1.590,00 €*<br><b>Online-Teilnahme</b> |
| <u>Für HDT-Mitglieder</u> 1.590,00 €*<br><u>Für HDT-Mitglieder</u> 1.590,00 €* |                                                                                 |



Weitere Informationen und die  
Möglichkeit zur Online-Buchung  
**Ihrer Teilnahme finden Sie auf der**  
[Veranstaltungs-Webseite](#).

Stand: 08.07.2026, 13:13 Uhr

## Die Emotionen im Griff - Keep Cool

Wenig Lob, wenig Geld, wenig Vertrauen des Chefs: Wer in einem Unternehmen mit schlechtem Arbeitsklima tätig ist, wird offenbar häufiger krank. Das geht aus dem aktuellen Fehlzeitenreport der AOK hervor, der Ende 2016 in Berlin vorgestellt wurde. Es ist unbedingt Zeit und höchst wichtig dies zu ändern und Unternehmen, Führungskräften und Mitarbeitern wirksame Techniken zur Beeinflussung ihrer individuellen und organisationellen Stimmungslage und Emotionen an die Hand zu geben.

Die Teilnehmer in diesem Seminar werden mit Spaß herausgefordert. Der ganz persönliche erlebnisorientierte Stil des Trainers lässt die Teilnehmer Parallelen ziehen zu eigenen Situationen, die sie so reflektieren und durchleben. Sie kommen zu tief unter die Haut gehenden Einsichten und werden motiviert, die besten Werkzeuge der modernen Psychologie anzuwenden.

Bitte beachten Sie in diesem Zusammenhang auch das Seminar: [Umgang und Führung von schwierigen Mitarbeitern, Vorgesetzten und Kunden](#).

### Zum Thema

Wenn die Wogen mal wieder hoch schlagen kann der eine ruhig und gelassen mit der Situation umgehen – während ein Anderer in der gleichen Situation Wut, Angst, Stress oder ein schlechtes Gewissen empfindet, sich persönlich angegriffen fühlt, dadurch überreagiert oder sich in seinen „Schmollwinkel“ zurück zieht. So kommt es oftmals zu übermäßigen zwischenmenschlichen Konflikten. Nur äußerlich scheint es noch um das sachliche Problem zu gehen. Schaut man näher hin, wird unter dem Deckmäntelchen "ganz sachlich zu sein" der Kampf der irrationalen Ziele der Betroffenen ausgetragen. Der Unterschied liegt im Denken, denn emotionale Turbulenzen sind in erster Linie Kopfsache.

### Zielsetzung

Lernen Sie in diesem Seminar mit dem ausgewiesenen Stimmungsexperten und Launologen Dr. Helmut Fuchs wie einfache und hochwirksame Strategien zur Stärkung der emotionalen Belastbarkeit in Ihren Lebens- und Arbeitsalltag integriert werden können und endlich Schluss ist mit Überreaktionen, Konfliktaggressivität, Negaholismus und Gefühlsterror.

### USP

Emotionen beherrschen lernen  
Strategien zur Gelassenheit  
mit vielen Praxisübungen

## Programm

29.11.2023

---

|             |                                                                                                                                      |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 09:00–17:00 | Emotionen im Griff II                                                                                                                |
|             | Strategie Nr. 2: Frustrationstoleranz erhöhen ohne gleichgültig zu werden Strategie Nr. 3: Anspruchsdenken hinterfragen Strategie... |

---

28.11.2023

---

09:00–17:00

Emotionen im Griff I

So reagieren Sie bei Ärger, Angst, Niedergeschlagenheit, Schuld und schlechtem Gewissen  
Emotionale Turbulenzen erzeugen wir...

---