

Resilienz Akademie

Zertifikat

Gerlinde Böhm

hat in der Zeit vom 14.11.2024 bis zum 17.11.2024 an der Fortbildung
„Emotionale Resilienz“ mit Erfolg teilgenommen.
Das Seminar hatte einen Umfang 26 Zeitstunden an 4 Seminartagen.

Seminarinhalte „Emotionale Resilienz“

- Rethinking Emotions: Wie Emotionen entstehen und warum wir sie kontrollieren können
- Emotionspsychologische Grundmodelle
- Emotionale Granularität: Emotionen wie ein Sommelier differenzieren
- Emotionale Flexibilität: Emotionen wie ein Chamäleon adaptieren
- Emotionen der Veränderung: Wie Change-Management gelingt
- Emotionen der Motivation: Worauf Unternehmen bei der Mitarbeitermotivation achten sollten
- Emotionen der Verbundenheit: Wie Arbeitgeber innere Kündigungen vorzeitig verhindern
- Arousalmanagement: psycho-physiologische Regulationstechniken
- Arbeit mit Biofeedback in Training und Coaching

Dormagen, den 17.11.2024



Ruben Langwara,
Leitung Emotionale Resilienz
Resilienz-Lehrtrainer und -
Lehrcoach