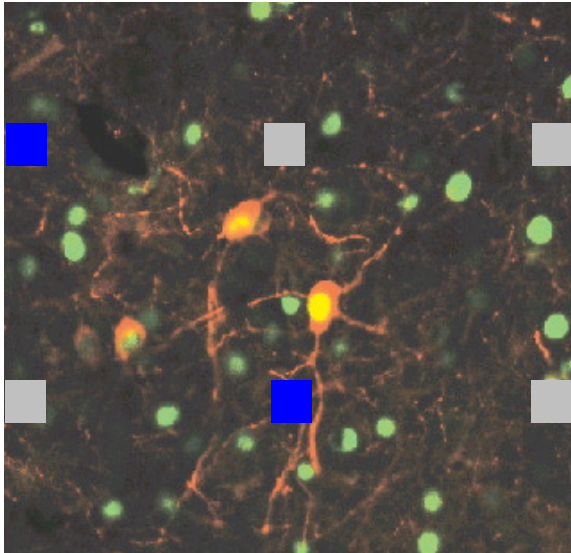


■ Neuro-Leadership: Wie wir fühlen und mit Emotionen umgehen



Die Neurowissenschaften haben in den letzten Jahren viele Erkenntnisse für das bessere Verständnis menschlichen Verhaltens zutage gefördert. In diesem Modul geht es um die wichtige Rolle der Emotionen bezogen auf unser Denken und Handeln. Die Kenntnis der neuropsychologischen Grundlagen für das Entstehen von Emotionen hilft, den Umgang mit emotional belastenden Situationen besser zu verstehen und damit auch bewusster zu reagieren. Denken und Fühlen sind ganz eng miteinander verkoppelt. Das Verständnis der Emotionen ist wesentlich für unser Wohlbefinden. Im Seminar wird deutlich, wie unsere Emotionen unser Denken beeinflusst und umgekehrt wie wir durch unser Denken auf unsere Emotionen Einfluss nehmen können. Das Seminar gibt praktische Hilfestellung, wie auch im beruflichen Kontext emotionsbelastete Situationen besser bewältigt werden können.

■ Ziel des Seminars

Ist es, auf der Grundlage wichtiger Erkenntnisse der Neurowissenschaften die kognitiven Prozesse bezogen auf Entstehung und Wirkung von Emotionen und damit auch eigenes und fremdes Handeln besser zu verstehen. Mit vielen Übungen und Reflexionen besteht Gelegenheit, das emotionale Geschehen zu verstehen und konkrete Impulse zu erhalten, besonders mit negativen Emotionen umgehen zu können.

■ Inhaltsübersicht

- Wie unser Gehirn aufgebaut ist und unser Denken und Verhalten steuert
- Was wir von der Neuropsychologie über das Entstehen von Emotionen lernen können
- Wie Emotionen geprägt und gebildet werden
- Kann emotionale Konditionierung verlernt werden?
- Was die wichtigsten Basisemotionen sind und wie sie sich ausdrücken
- Wie Emotionen sich auswirken
- Wie Gedanken Gefühle beeinflussen
- Wie Gefühle auf unser Denken einwirken
- Wie ich mit negativen Emotionen umgehe
- Wie ich mich selbst in bessere Laune bringe
- Wie ich mit negativen Emotionen anderer umgehe
- Wie ich die neurowissenschaftlichen Erkenntnisse konkret für meine Führungsarbeit nutze

