

Emotionsregulation für die Arbeit in der Migrationsberatung

17.06.2025 (Di)

Seminar-Nummer: 25 0502

Epiktet: „Was die Menschen bewegt sind nicht die Dinge selbst, sondern die Ansichten, die sie von ihnen haben“.

Emotionen regulieren zu können und sich in Stress- und Konfliktsituationen angemessen zu verhalten, ist ein wichtiges Merkmal von Resilienz.

Sind Sie auch manchmal wütend, traurig, frustriert in Ihrer Tätigkeit als Migrationsberater*innen?

Beispielsweise, wenn Personen ohne Termin in die Beratung kommen und Druck machen sofort beraten zu werden, da sie sehr dringende Anliegen haben. Wie gehen Sie mit Ihren Emotionen um und wie kommunizieren Sie?

Oder auch: In der Beratung verlangen Personen vehement ihr Gehalt vom Jobcenter. Wie können Sie mit Ihren aufkommenden Gefühlen gut umgehen?

In diesem Workshop erhalten Sie Input zu dem Thema Emotionsregulation. Zu Beginn erfahren Sie mehr darüber, welche unterschiedlichen Emotionen es gibt und wie sie entstehen.

Mit dem ABC der Gefühle bekommen Sie eine Methode an die Hand, mit der Sie Ihr aktuelles Verhalten in Situationen möglichst genau beobachten können und mit Abstand beschreiben können. Dies hilft Ihnen zu erkennen, dass es nicht die äußeren und inneren Reize allein sind, die zu bestimmten Gefühlen und Handlungen führen, sondern dass es die Bewertung der Situation ist. Sie wenden das ABC der Gefühle in praktischen Übungen mit Bezug auf Situationen aus Ihrem Beratungsalltag mit geflüchteten Personen an.

Durch ein besseres Verständnis der wechselseitigen Zusammenhänge zwischen Auslöser, Bewertung, Gefühle und Verhalten ist es möglich ein breiteres Verständnis sowie Kontrolle über die eigenen Gefühle und Verhalten zu erlangen.

Sie üben Strategien zur Emotionsregulation ein:

- Achtsamkeit
- Atemübungen
- Kognitive Umstrukturierung

und verankern diese in Ihrem beruflichen Alltag.

Darüber hinaus beschäftigen wir uns mit Fragen zur Emotionsregulation:

- Wie viel Gefühl ist gut oder gesund?
- Wie finde ich einen angemessenen Umgang mit meinen Gefühlen?
- Wie wäre das Leben ohne Gefühle?

Weinsberger Forum

Gesellschaft für Wissensarbeit und Kommunikation mbH
Seminare und Lehrgänge seit über 25 Jahren

Teilnahmebescheinigung

Nach Seminarende erhalten alle Teilnehmer innerhalb einer Woche eine Teilnahmebescheinigung per Email.

Ablauf:

Das Seminar umfasst 6 Zeitstunden und findet von 09:00 bis ca. 16:30 Uhr statt. Während der Veranstaltung gibt es zwischendurch Pausen sowie eine Mittagspause, die in der Regel zwischen 12:15 und 13:15 Uhr stattfindet.

Für das Live-Online-Seminar nutzen wir die Plattform „Zoom“.

Technische Voraussetzungen

- Computer oder Laptop mit Internetzugang
- Lautsprecher und Mikrofon
- Kamera (wünschenswert)

Den **Zoom-Link** sowie die **Zugangsdaten** für die Seminarunterlagen erhalten Sie spätestens 3 Werktage vor Seminarbeginn per E-Mail.

Das Seminar wird von einem Mitarbeiter des Weinsberger Forums moderiert. Dieser unterstützt Sie auch bei technischen Problemen. Am ersten Seminartag ist für **Notfälle** ab 8:30 Uhr ein Mitarbeiter des Weinsberger Forums telefonisch unter 07134 / 911978-15 oder -18 für Sie erreichbar.

Referenten:

- Susanne Krüger, Berufsbetreuerin, Beraterin und Supervisorin, Diplom-Betriebswirtin (B.A.)

Teilnahmegebühren:

Seminar: 290,- € (umsatzsteuerfrei)

Reduzierter Preis: 261,- € (siehe Rabattsystem)

Rabatt:

Mehrfachbucher erhalten für das zeitlich darauffolgende 2.Seminar und für alle weiteren Seminarbuchungen einen Rabatt von 10% auf die Seminargebühr. Melden sich zwei Teilnehmer gleichzeitig an, erhält jeder einen Rabatt von 10% auf die Seminargebühr. Ehemalige Teilnehmer erhalten ebenfalls diesen Preisnachlass.

Die angegebenen Übernachtungspreise und Pauschalen für Mittagessen und Pausenbewirtung

Weinsberger Forum

Gesellschaft für Wissensarbeit und Kommunikation mbH
Seminare und Lehrgänge seit über 25 Jahren

bleiben hiervon unberührt.

Seminare, die von diesem Rabattsystem ausgenommen sind, sind entsprechend gekennzeichnet.

Anmeldung und weitere Informationen:

Weinsberger Forum
Gesellschaft für Wissensarbeit und Kommunikation mbH
Hirschbergstr. 17
D- 74189 Weinsberg

Tel +49 (0)7134 / 22 0 44

Fax +49 (0)7134 / 22 0 45

info@weinsberger-forum.de

www.weinsberger-forum.de

Amtsgericht - Registergericht - Stuttgart - HRB 108 663

Geschäftsführer: Werner Beroll und Thomas Baum