

# Gefühle im Gleichgewicht

In unserem Alltag sind Emotionen und Gefühle allgegenwärtige Phänomene. Sie liefern Antrieb, Motivation und Handlungsimpulse und beeinflussen Entscheidungen und soziale Interaktionen.

Das Gruppentraining »Gefühle im Gleichgewicht« vermittelt sowohl theoretisches Wissen als auch praktische Strategien, um schwierige emotionale Situationen besser bewältigen zu können. Übergreifende Ziele sind die Verbesserung der Emotionserkennung und der Achtsamkeit sowie der Emotionsregulation. Dem Methodenrepertoire des Trainings liegt dabei ein verhaltenstherapeutisch ressourcenorientierter Ansatz zugrunde. Zudem sind Elemente der achtsamkeitsbasierten Therapie integriert.

Den Teilnehmern sollen im Rahmen des Trainings ihre jeweiligen Möglichkeiten bewusst werden, um diese anschließend erweitern und verbessern zu können. Das Training berücksichtigt dabei die individuellen Themen der Teilnehmer, sodass Lösungen immer spezifisch auf die jeweilige Situation des Teilnehmers abgestimmt werden können.

## Für Organisationen:

Für Bewältigung besonderer Belastungssituationen in Organisationen hat sich das Training als erfolgreich erwiesen. Unter anderem kann es in Teams bei schwierigen Interaktionsprozessen eingesetzt werden.

Format: acht Gruppensitzungen jeweils 90 Minuten. Einzelsitzungen sind

## Zielgruppen

Führungskräfte, mittleres Management, Einzelpersonen, Gruppen und Teams.



# fair-bindungen



Beratungspraxis für systemische Supervision,  
Coaching, Training  
Einzel-, Familien- und Paartherapie DGSv - SG  
Psychotherapie HP  
Tel. 0361 60131605  
[kontakt@fair-bindungen.de](mailto:kontakt@fair-bindungen.de)  
[www.fair-bindungen.de](http://www.fair-bindungen.de)

Supervision

Coaching

Seminare  
und  
Workshop

Training

---

Germana Alberti v. Hofe

---

Albrechtstrasse 46

---

99092 Erfurt

---