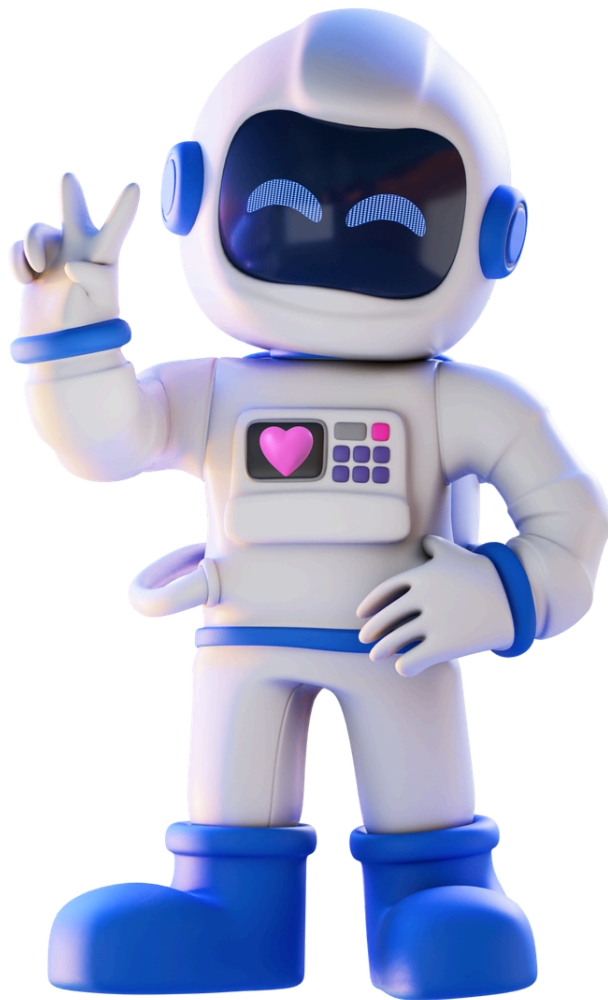


RESILIENZ

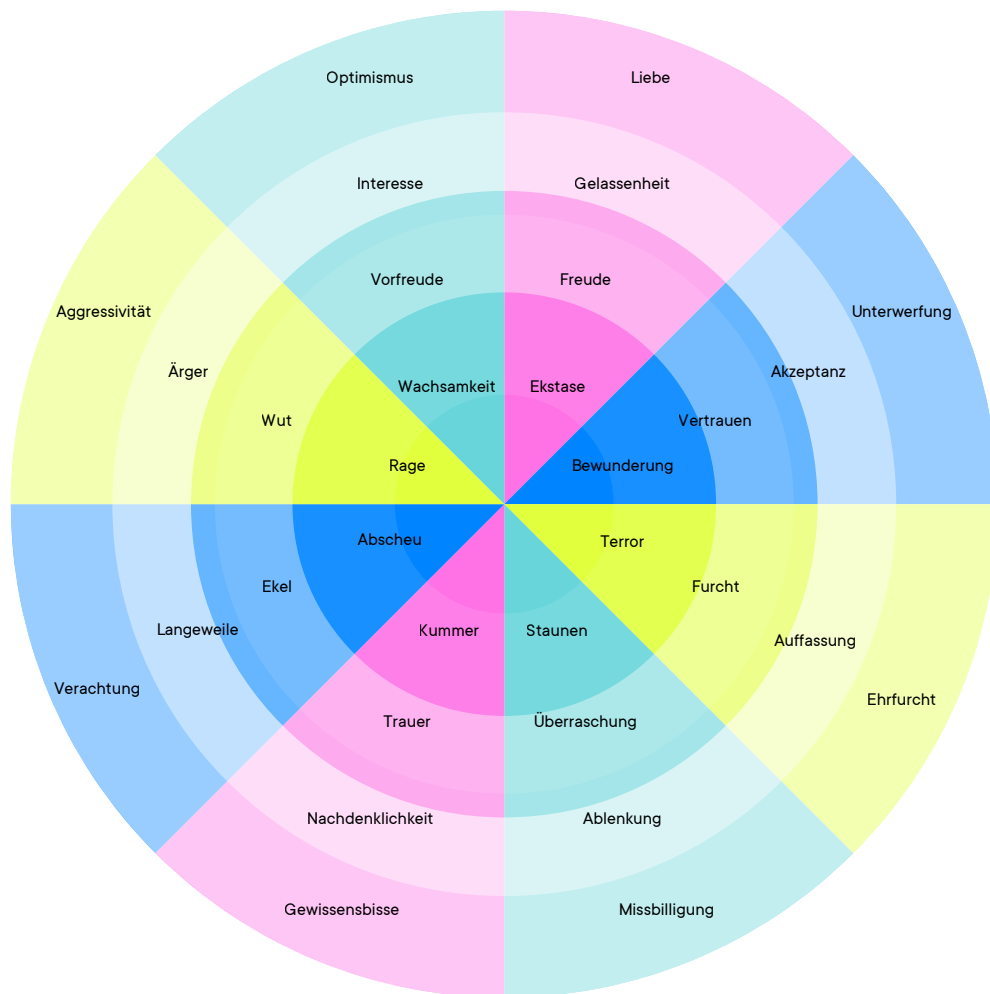
Was dir beim Umgang mit
schwierigen Emotionen helfen kann



Ob es sich um Stress, Angst, Frustration oder Trauer handelt - diese Gefühle können uns manchmal überwältigen. Doch es gibt Wege, um besser mit ihnen umzugehen und sie zu bewältigen. Diese Methoden sollen dir helfen, schwierige Emotionen zu erkennen, zu verstehen und zu bewältigen.

RESILIENZ EMOTIONEN

Robert Plutchik's: Rad der Emotionen



Emotionen am Arbeitsplatz sind von zentraler Bedeutung für das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit aller Mitarbeitenden. Es ist daher entscheidend, dass sie ihre eigenen Emotionen erkennen und einen konstruktiven Umgang damit pflegen können. In der HR-Abteilung liegt die Verantwortung darin, ein unterstützendes Umfeld zu schaffen und die emotionale Intelligenz der Mitarbeitenden zu fördern. Denn eine positive Emotionskultur trägt nicht nur zur Zufriedenheit aller Mitarbeitenden bei, sondern auch zum langfristigen Erfolg des Unternehmens.

EMOTIONSPLAN

Mit diesem Plan kannst du für jede deiner "Problem-Emotionen" Maßnahmen entwickeln

Was ist unser Narrativ?

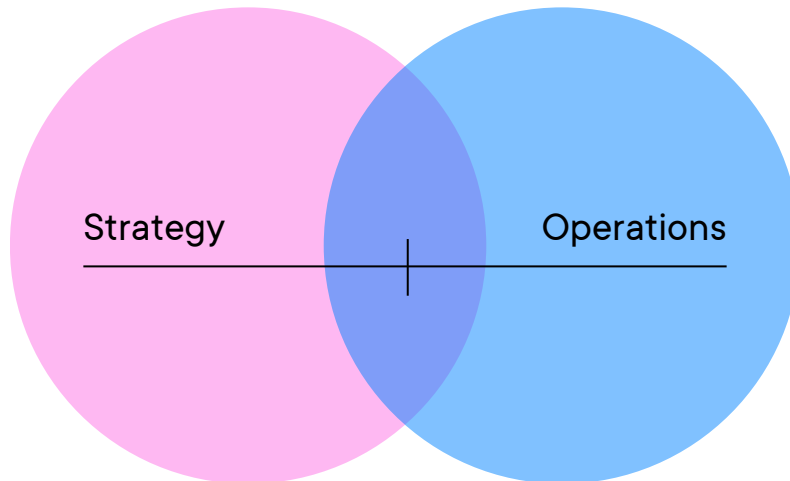
Was ist meine liebste Entspannungstechnik?

Mein Achtsamkeitssatz lautet (wahrnehmen)...

Mein Akzeptanzsatz lautet (annehmen)...

Mein Selbstunterstützungssatz lautet (supporten)...

Wie können wir
euch unterstützen?



Wähle selbst, ob wir mehr
strategisch oder operativ für euch
zum Einsatz kommen.

Get
IN TOUCH

www.hppyppl.de

hi@hppyppl.de

0 6721 707 822