



Das Gespräch mit der Führungskraft suchen

Ihre Führungskraft ist Ihre Anlaufstelle, wenn Sie selbst alleine nicht weiterkommen. Egal ob es Konflikte am Arbeitsplatz sind, starke Belastung durch den Kontakt mit schweren Schicksalen oder völlig andere Gründe – wenn Sie Unterstützung bei der Bewältigung negativer Emotionen am Arbeitsplatz benötigen, wenden Sie sich an Ihre Führungskraft. Sie finden auf diesem Arbeitsblatt die Möglichkeit, sich auf ein solches Gespräch vorzubereiten. Seien Sie dabei konstruktiv und auf der Suche nach Lösungen, ohne andere Personen anzugreifen.



Was ist mein Anlass für das Gespräch?



Wo läuft es (emotional) gut bei mir auf der Arbeit?



Was belastet mich derzeit auf der Arbeit emotional?



Präventa



Wie kann es besser laufen? Was wünsche ich mir in Zukunft?



Was kann ich selbst dafür tun und was wünsche ich mir von meiner Führungskraft, um mein negatives Emotionserleben zu reduzieren?



Zusammenfassung: Was sind meine Lösungsvorschläge beziehungsweise Ideen für nächste Schritte?