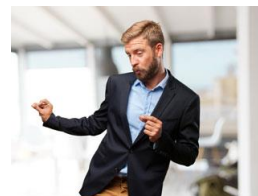


Deine Emotionen – Dein Potential



Einleitung

Emotionen sind die Urkräfte unseres Seins. Sie sind immer da, sie sind ein ständiger Begleiter. Oft meinen wir, einen "Weg des geringsten Widerstands" zu gehen, indem wir Emotionen beiseiteschieben und außer Acht lassen. Doch das funktioniert nicht - zumindest nicht langfristig. Denn Emotionen sind schlau - und mächtig. Sie suchen sich ihren Weg - und kommen wieder. Entgegen allen gängigen Konzepten halten sich Emotionen weder an Affirmationen noch an andere rein rationale Regeln.



Das vernünftigste an Emotionen wäre also, sich ihnen geradewegs zu stellen - aber gerade das fällt uns am schwersten. Der heikelste Punkt im Umgang mit Emotionen ist also jener, sie zu akzeptieren, sie wahrzunehmen, sie ins Bewusstsein zu holen. Und dadurch mit ihnen zu lernen. Dann verwandeln sie sich in eine Kraft.

Ziele

In diesem Seminar bekommen Sie erstmals konkrete und wirksame Werkzeuge für den Umgang mit Emotionen in die Hand. Denn Emotionen entstehen aus dem Zusammenwirken von Körper und Geist, und somit können wir auch auf sie einwirken, indem wir unseren Körper im Zusammenhang mit unserem Geist betrachten.

Mit dem "Body & Mind"-Konzept erfahren Sie in diesem Seminar Ausgeglichenheit als die Basis für die Arbeit mit Emotionen. Darauf aufbauend erleben Sie Emotionen bewusst und "rein". Sie lernen die Auswirkungen von "zu viel" und von "zu wenig" Emotionen kennen. Und Sie üben sich darin, die Emotionen anderer wahrzunehmen sowie aus Ihrer Ausgeglichenheit heraus in emotionalen Situationen für sich neue Verhaltens- und Reaktionsmuster zu entwickeln.

Inhalte

TEIL 1: EMOTIONEN ERLEBEN UND VERSTEHEN

- Spezielle morgendliche Körperübungen und Qi Gong aktivieren und machen wach für den Tag
- Das "4-Zonen-Modell" als innovativer Zugang zu Emotionen
- Verschiedene meditative Übungen zum Aufbau von Ausgeglichenheit
- Übungen zu Trance und zur Stärkung der eigenen Ausstrahlung
- Emotionen authentisch spüren: Eintritt in und Austritt aus Emotionen
- Konfliktive und ausgeglichene Emotionen
- Reflexionen, Bewusstseinsarbeit, Gesprächsrunden

TRANSFORMATION / HOME WORK

Verschiedene und individuell je unterschiedliche Aufgaben für den Alltag.

TEIL 2: EMOTIONEN MEISTERN UND ANWENDEN

- Körperübungen und Übungen zur Stille gemäß dem "Body & Mind"-Konzept
- Wahrnehmung von Emotionen anderer über Ausstrahlung
- Techniken, um selbst ruhig zu bleiben, wenn andere am "kochen" sind
- Emotionen authentisch und adäquat ausdrücken
- Einen bewussten Umgang mit den Emotionen anderer herstellen - Emotionen ansprechen
- An Emotionen ständig lernen und sich mit ihnen wohler und wohler fühlen

Optional: Begleitendes Coaching

Sich sicher zu fühlen im Umgang mit Emotionen erfordert sowohl Praxis als auch eine gewisse Zeit der Transformation. Optional steht die Seminarleitung in diesem Sinne während und vor allem im Anschluss an das Seminar für begleitende Einzelcoachings zur Verfügung.

Zielgruppe

Dieses Seminar richtet sich an all jene MitarbeiterInnen und Führungskräfte, die Emotionen für die eigene berufliche Entwicklung nutzen und an ihnen wachsen wollen.

Haben Sie noch Fragen?

Rufen Sie uns an unter [+436509805853](tel:+436509805853) oder schreiben Sie uns ein E-Mail an office@e-consult.net.
Gerne informieren wir Sie näher und besprechen individuelle Wünsche mit Ihnen.