

KONSTRUKTIVES UMGEHEN MIT EIGENEN EMOTIONEN

„Deine Gedanken und Emotionen manifestieren sich in deinem Körper.“

Emotionen sind das Echo unserer Gedanken, Einschätzungen und Annahmen. Sie beeinflussen in einem weit größeren Ausmaß unsere Gedanken als wir es selbst annehmen würden. Zusätzlich reagieren wir auf gegenwärtige Ereignisse viel stärker mit aus der Vergangenheit schöpfenden Emotionen. Wenn zwischenmenschliche Beziehungen im „Grünen Bereich“ sind, dann ist Kommunikation und ein gemeinsames Weiterkommen wesentlich einfacher. Kurzfristig werden bessere Lösungen erzielt, langfristig wird Gesundheit, Zufriedenheit und Image gefördert. Jeder weiß von körperlichen Auswirkungen dauerhafter negativer Emotionen und Spannungszustände.

Wie kann ich meine eigenen Emotionen konstruktiv beeinflussen?

Was kann ich tun, damit andere Menschen emotional in den grünen Bereich

kommen? Angst, Ärger, Unsicherheit – wie entladen und körperlich gesund bleiben?

Dieses ungewöhnliche Seminar zeigt Ihnen Zugänge auf, wie Sie mit Ihrer inneren Kraft schwierige Führungssituationen meistern, und wie Sie gleichzeitig Ihre persönliche Entwicklung fördern können.

Ziele

- Verbesserung des persönlichen Umganges mit belastenden Emotionen
- Gesundheitsförderung
- Stärkung der Beziehungsmotivierung
- Innere Ruhe und Klarheit (wieder) finden – und für Klarheit sorgen

Inhalte

- Problemtrancen, Belastungen und Konflikte
- Die Kraft der Gedanken: mentale Übungen, die Gedanken, Gefühle und Handlungen positiv beeinflussen
- Das „Reptilienhirn“ vs. FLOW
- No-Mind Zustände – Befreiung und Entlastung für den Geist
- Ent-Ettikieren, Dissoziieren und FASTER EFT Technik zur Entladung von negativen Emotionen
- Persönliche Grundhaltungen und der Einfluss auf Emotionen
- Das Wertequadrat der persönlichen Entwicklung und „Schattenarbeit“
- Das Innere Team und Reframing
- Tipps Erfahrungsaustausch

Methoden: Kurzinputs, Einzel- und Gruppenarbeiten, prozessorientiertes Erleben, Wahrnehmungsübungen, mentale und körperorientierte Entspannungsmethoden, ganzheitliche Kommunikation, non- verbale Übungen, Reflexion und Integration

Dauer: 2 Tage

IFUM INSTITUT FÜR FÜHRUNGSKOMPETENZ
UND MOTIVATION EU

Internet: www.ifum.eu

Tel.: +43 (0) 664 162 48 86

e-mail: office@ifum.eu