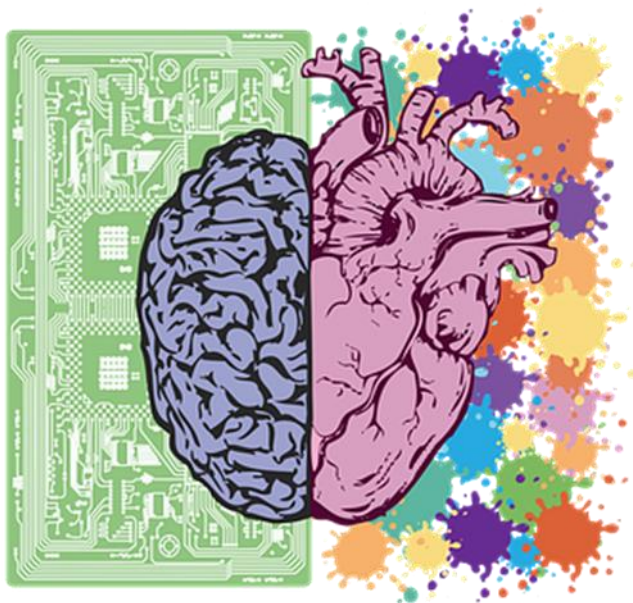


EQ-Impuls- Workshop

Denkst du noch oder fühlst du schon? Warum der bewusste Umgang mit Emotionen so wichtig für unsere mentale Gesundheit ist.



Angst – Ärger – Freude – Trauer: Emotionen gehören zu unserem Leben wie die Luft zum Atmen, aber im Gegensatz zur Atmung ermöglicht uns erst der bewusste Umgang mit Emotionen ein glückliches und zufriedenes Leben.

Nach dem EQ-Impuls-Workshop:

- ist es möglich, die Merkmale von Emotionen in Gesichtern zu erkennen
- sind die psychologischen Funktionen hinter der jeweiligen Emotion bekannt
- wird bewusst, was Emotionsmanagement mit mentaler Stärke zu tun hat
- wissen Sie, warum es keine schlechten Emotionen gibt
- können Sie die „Resonanzatmung“ als erste Hilfe-Werkzeug für emotional herausfordernde Situationen anwenden
- ist klar, warum in bestimmten Situationen die Reaktionen so emotional ausfallen
- findet durch die Sensibilisierung für Bedürfnisse eine emotionale Flexibilität statt
- ergibt sich ein noch größeres Verständnis für die eigenen Emotionen und die der Mitmenschen
- gelingt es, tragfähige Beziehungen (Kunden, Chef, Kollegen, Familie, Freunde, etc.) auszubauen
- ist ein wertschätzender, emotional kompetenter und souveräner Umgang mit sich selbst und Mitmenschen möglich.

Voraussetzung: Lust auf einen fundierten Blick hinter die Kulissen der „Emotions-Bühne“.

Termin: 27.02.21, 11h – 14h in Gelsenkirchen

4 – 8 Teilnehmer/innen, jetzt Platz sichern.

169€ inklusive Wasser, Tee, Kaffee & Snacks.

Anmeldung unter: anmeldung@change-skipper.de