



EMOTIONS ONE Online - Meine Emotionen im Griff

Einstieg in die emotionale Souveränität

Das Online Live-Training bietet optimale Voraussetzungen für das Erlernen der eigenen Emotionalität. Dadurch, dass wir uns mit unseren Teilnehmern über eine Zoom-Schnittstelle treffen, können wir Lernen und Üben großartig zusammenfügen. Am Beginn jeder Woche lernen die Teilnehmer die Emotion gemeinsam kennen und begeben sich dann parallel in die Wochenaufgabe, die das Gelernte üben soll, bzw. Erfahrungen damit austauschen. Das ist eine sehr gute Motivation, mit dem Gelernten wirklich etwas anzufangen. Der wichtigste Punkt beim Emotionen-Training ist, das Gelernte in der täglichen Praxis anzuwenden. Das sichert den Trainingserfolg.

7 Wochen 7 Emotionen ONLINE LIVE TRAINING ist die Online-Variante des Kurses EMOTIONS ONE.

Emotionen sind unsere wichtigste Ressource

Emotionen treiben uns an, erfüllen uns mit Leidenschaft, lassen uns voller Energie Dinge anpacken und helfen uns, intuitiv zu wissen, was uns gut tut und wovon wir lieber Abstand nehmen sollten. Im Privatleben sind sie wichtiges Bindeglied für jede Beziehung und ermöglichen uns erst ein erfülltes, intensives Erleben unseres Alltags. Im beruflichen Kontext fungieren Emotionen als Treibstoff für Teamwork, das Vorantreiben von Projekten und die individuelle Karriere. Wer im Einklang mit seinen Emotionen lebt, sie bewusst erkennt und für sich nutzen kann, findet in ihnen extrem wirkungsvolle Unterstützer.

Wie schaffen wir es, unsere Emotionen nutzbar zu machen?

Hier lernen Teilnehmer zunächst die sieben Grund-Emotionen kennen, über die jeder Mensch verfügt, und durchleben sie aktiv. Sie erarbeiten sich Techniken, diese bewusst hoch- oder runterzufahren. Wer normalerweise bei einem Konflikt zornig wird, erfährt in dem Training, wie er sein Gefühl direkt erfassen, sich dessen bewusst wird – und gegensteuern kann. Gleichzeitig lernen die Teilnehmer, wie sie Emotionen bei ihrem Gegenüber sicher erkennen und richtig einordnen. Sie entdecken den Zusammenhang der Emotionen und wie man mit ihnen arbeiten kann. So lässt sich beispielsweise eine bestimmte Emotion nutzen, um eine andere bei sich selbst oder bei seinem Gegenüber zu stärken oder zu schwächen. Ausgerüstet mit diesem Wissen können die Teilnehmer in Konfliktsituationen umgehend die Ursachen erfassen und deeskalierend eingreifen.

Vorbereitung auf das Training

Zur Vorbereitung des Trainings nimmt jeder Teilnehmer am **ESQ7-C** online teil. Das Ergebnis ist die Auswertung des persönlichen emotionalen Status Quo, der jedem Teilnehmer im Training ausgehändigt wird. Jeder Teilnehmer bekommt damit ein Abbild, wie geübt er/sie bereits mit den 7 Emotionen ist und welche Stärken daraus resultieren.

Inhalt des Trainings

- **Einstieg in die Welt der Emotionen**
- **Ausgabe und Analyse des persönlichen ESQ7**
Auswertung des persönlichen, emotionalen Status Quo
- **Wissenschaftliche Grundlagen**
Von Paul Ekman bis zum neuro-biologischen Verständnis der Funktionsweise unseres Gehirns. Die Kraft, die hinter unserem Denken und Fühlen steckt.
- **Der Circle of Emotions©**
Die innovative Methode für emotionale Souveränität. 7 Emotionen mit ihren Gesetzen und Mechanismen nach der EQTing-Methode. Klare Abgrenzung der Basisemotionen.

- **Mikromimik und Körpersprache**

Die eigenen Emotionen und die meines Gegenübers erkennen und benennen.
Wie meine Emotionen auf mein Gegenüber wirken und umgekehrt.

- **Transfer in die Praxis**

Die EQTing-Methode im täglichen Leben nutzen. Von emotionalem Zuhören hin zu entschlossenem Umsetzen. Der Weg zu emotionaler Souveränität.

Dauer: 7 Wochen je 3 Stunden pro Woche

Ort: Zoom-Sessions (Der Client ist für Teilnehmer unendgeldlich.)

Als Endgeräte eignen sich alle Arten von Computern und Mobiltelefonen mit Mikrofon und Kamera.

Preis: 2495 Euro (wenn nicht anders vereinbart)

Zeiten: Montag 18:00-20:00 und Freitag 18:00-19:00

(Die Zeiten können abweichen – fragen Sie direkt bei EQTing nach, oder in einer der Regionalleitungen)