

Zustands- und Emotionsmanagement



Wie Sie Herr über Ihre Emotionen und Gefühle werden

13
April

19–22 h



Daniel Schäfer

Professional Coach & Trainer,
Europameister Internationale
Rede 2009 (Toastmasters)

Jeder Mensch verfügt über ein schier unendliches Ressourcen-Potential.

Einstein sagte, dass er nur ca. 5 % davon genutzt hat. Und viele Menschen kommen noch nicht einmal auf diese Zahl. Unter anderem deshalb, weil sie nicht ihre Gefühle und Emotionen beherrschen, sondern umgekehrt.

Wer folgt also wem: das Gefühl dem Verstand? Oder der Verstand dem Gefühl?

Lernen Sie selbst, die Vorteile und Nachteile dieser beiden Varianten zu erkennen – und Ihr Leben dann wunschgemäßer zu gestalten. Zustandsmanagement ist bekannt in nahezu allen Leistungssportarten. Ob es dort mentales Training oder High Performance Coaching heißt – wichtig ist: es gibt seit Jahrtausenden Methoden, die schon die alten Krieger und Künstler kannten.

“Es sind nicht die Dinge, die uns beunruhigen, sondern die Meinungen, die wir von den Dingen haben.“ Epiktet

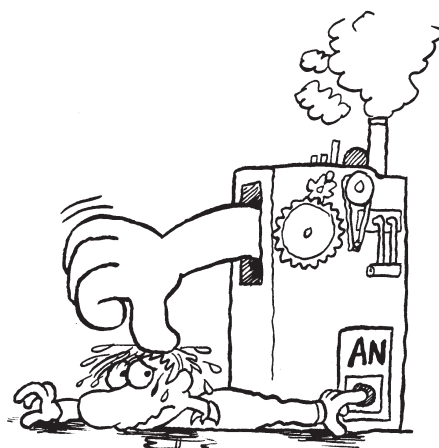
Lernen Sie Methoden kennen, mit denen Sie schnell und effektiv Ihren Zustand so beeinflussen können, dass Sie auch in stressigsten Situationen einen „klaren Kopf“ behalten:

- Physiologische-psychologische Kybernetik
- Lampenfieber-Kompensation
- Redestress überwinden
- Blackout-Prophylaxe
- Meisterschaft über den inneren Richter gewinnen

Methoden

- Lehrgespräche
- Übung / Demo / Rollenspiele,
- Paar-Übung,
- Gruppenübung

- Dieser Workshop ist besonders geeignet für Menschen, die mit sich selbst besser umgehen wollen Selbstbeherrschungs-Steigerer
- Menschen, mit häufigen emotionalen Hochs und Tiefs



x-group GmbH

Chausseestr. 84
10115 Berlin

Anmeldung

Telefon: 030 683 28 26 10
Fax: 030 683 28 26 11
anmeldung@x-group.ag

www.mcstudy.de/anmeldung

49,00

0,00*

X-Flat