



# Die bewegende Kraft der Gefühle aktivieren

**Kursbeginn:** 14.12.2023

**Beginn:** 18:00 Uhr

**Ende:** 21:00 Uhr

## Beschreibung:

"Emotionen sind die geheimen Regisseure unseres Lebens!" (Antonio Damasio)

Wie können wir selbstwirksam Einfluss auf unsere Gefühle und allgemeine Stimmung nehmen? Die Erkenntnisse der Neurobiologie und der Positiven Psychologie zeigen auf, dass emotionales Erleben lernbar und bewusst steuerbar ist! Der Zugang zu allen Ressourcen wird geöffnet und beeinflusst Ihre Leistungsfähigkeit, verbessert Ihre Gesundheit und Ihre Erfolgsaussichten.

Stellen Sie sich vor, Sie könnten sich in jeder Lebensphase /-situation in die Stimmung versetzen, die hilfreich, nützlich und konstruktiv ist ...

... Wie sieht dann Ihr (Er)Leben aus?

... Wie wären Ihre Leistungsfähigkeit?

... Wie wirken Sie dann auf andere?

In diesem Workshop geht es darum, wie Sie durch Emotionales Selbstmanagement Ihr emotionales Stimmungsniveau konstruktiv und wirkungsvoll heben können.

## Inhalte:

- Das Märchen vom Homo Sapiens
- Die Welt der Emotionen - Nützliche Erkenntnisse der Neurowissenschaften und der Quantenphysik
- ICH-Stärke aufbauen – mehr Resilienz und Macht in meinem Leben
- Wie aktiviere ich meine emotionalen Kraftzentren?
- Übungen, Tipps und Ideen für emotionale Gestaltungsansätze
- Praktische Beispiele der TeilnehmerInnen bearbeiten

**Referent:** Mag. Dieter Vogel (Emotional Competence Trainer, System. Coach und Supervisor; Dipl. Chronopsychologie u. Chronomedizin; NLP Master; zertif. Wingwave Coach; zertif. EFT-Coach; Dipl. Hypnotrance-Coach, [www.emotional-mastering.at](http://www.emotional-mastering.at))

**Seminarbeitrag:** 69,- inkl. Pausengetränke

**Zielgruppe:** Alle Interessierten.

**Max. TeilnehmerInnenzahl: 15**