

„Umgang mit Gefühlen und emotionale Kompetenz“

Um ein gesundes Erwachsenen-Ich entwickeln zu können, brauchen wir Zugang zu unseren Emotionen. Emotionale Kompetenzen können erlernt werden – dazu ist es nie zu spät! Vor allem der Umgang mit schwierigen Gefühlen wird leichter, wenn wir Wissen über die Wurzeln in der eigenen Biographie erlangen können.

In Theorie und Praxis werden wir uns mit folgenden Themen beschäftigen:

- Wozu brauchen wir Emotionen?
- Was sind „Grundgefühle“ und was sind „komplexe Gefühle“?
- Wo im Körper sitzen diese Gefühle?
- Was ist der Wert von heftigen Gefühlen wie Wut und Angst?
- Wie können wir als Erwachsene angemessen und konstruktiv mit Gefühlen umgehen?
- Wie können wir es lernen, Gefühle besser wahrzunehmen und zu benennen und zu differenzieren?

Das Ziel dieses Workshops ist es, Gefühle klarer zu erkennen und diese zu kommunizieren. Damit wächst ein neues Verständnis und eine Basis für einen offenen und ehrlichen Austausch darüber. Beziehungen erhalten eine neue, achtsame und respektvolle Qualität.

Weitere Fragen? Beantworte ich sehr gerne!

Infos & Buchung bei:

Ingrid Scherle

Mail: info@ingridscherle.com

www.ingridscherle.com

Tel.: 0049-1575-320 81 46



Trainerin: Ingrid Adamea Scherle

Training & Beratung

ResilienzCoach, Gesundheitspraktikerin für integrative Körper- und Bewusstseinsarbeit, ganzheitliches Gesundheitscoaching, Burnout-Prävention, neurobiologische Persönlichkeitsentwicklung.

Arbeit mit Persönlichkeits- und Charakterstrukturen, neuroaffektive Regulation nach Bindungs- und Entwicklungsstrauma. Trainings und Vorträge in ganz Deutschland.