

# EMOTIONAL BASICS

*A life changing experience*



## Call to Adventure

Das größte Abenteuer findet für uns Menschen nicht da draußen statt. Emotionen beschenken uns die schönsten und auch die schwierigsten Momente unseres Lebens. Wer sich in die Welt der Emotionen vorwagt, wird sich mit beiden Aspekten auseinandersetzen müssen. Abenteuer beginnen immer mit dem ersten Schritt aus der gewohnten Welt heraus. Den eigenen Emotionen ins Auge zu blicken – das kann wahres wild water rafting sein.

## Meine Emotionen – eine machtvolle Ressource

Im beruflichen Alltag ist ein bewusster Umgang mit Ihren eigenen Emotionen sehr wünschenswert. Sie wollen Ihre Emotionen kontrollieren - Ihre Emotionen sollen nicht Sie kontrollieren. Leider passiert uns das aber allzu häufig.

Lernen Sie auch unter Druck professionell zu reagieren und erweitern Sie Ihren Handlungsrahmen und Ihre Reaktionsmöglichkeiten in für Sie schwierigen und herausfordernden Situationen dramatisch. Lernen Sie, Emotionen nicht nur zu verstehen und bei anderen zu lesen, sondern sie in sich selbst bewusst zu erzeugen und im Miteinander zu nutzen. Erlernen Sie Ihre emotionale Souveränität.



## Inhalte

- Einstieg in die Welt der Emotionen. Den Unterschied wahrnehmen zwischen Denken und Fühlen – mit allen Sinnen.
- Theoretische Grundlagen zum Thema Emotionen. Von Paul Ekman bis hin zu aktuellsten wissenschaftlichen Studien.
- Der Circle of Emotions©. Die emotionalen Gesetze. Ziele und Methoden der sieben Basisemotionen, Komplementär- und Partneremotionen.
- Grundlagen der Mikromimik und Körpersprache in Bezug auf Emotionen. So erkenne ich die aktiven Emotionen meines Gegenübers. Wirkungen von Emotionen auf mich selbst und meinen Kommunikationspartner.

- Sieben Basisemotionen entdecken, verstehen, abgrenzen und in mir selbst über alle Sinneskanäle erzeugen lernen. Mimik, Gestik, innere Bilder und andere Methoden dazu einsetzen.
- Einen individuellen Weg für die Anwendung des Gelernten entwickeln.

## Ihr Nutzen

Die Emotional Basics richten sich an Führungskräfte und Mitarbeiter, die ihre Emotionen bewusst für die tägliche Arbeit, Zusammenarbeit in Arbeitsgruppen und Meetings, öffentliche Präsentationen und Auftritten nutzen wollen. Sie erlernen den souveränen Umgang mit Ihren eigenen Emotionen. Die Emotional Basics sind Grundlage für alle weiterführenden Kurse von Emotional Leadership.

**Ihre Trainer** Christoph Theile & Stefan Sohst

**Ihr Zertifikat** Emotional Leadership Practitioner  
Die Emotional Basics qualifizieren für alle aufbauenden Emotional Leadership Trainings.

**Trainingsort** Castanea Resort Hotel e. K.  
Scharnebecker Weg 25 • 21365 Adendorf/Lüneburg  
Tel.: 04131-2233-0 • Fax: 04131-2233-2233  
Email: info@castanea-resort.de

**Kosten** 1395 € netto für das Seminar inkl. Verpflegung  
101 € netto pro Übernachtung pro Person



emotional leadership  
the true way of leading people





# Anmeldung

Eingesannt an: [office@emotional-leadership.com](mailto:office@emotional-leadership.com)  
Per Fax an: +49 40 3708 4709  
Per Post an: SOHST Productions GmbH  
Danziger Straße 2c  
21465 Wentorf bei Hamburg

## Emotional Basics

Datum: \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_  
Ort: Lüneburg (Castanea-Resort)  
Trainer: Christoph Theile & Stefan Sohst

### Persönliche Daten

Name, Vorname: \_\_\_\_\_  
Geburtsdatum: \_\_\_\_\_  
Beruf: \_\_\_\_\_  
Unternehmen: \_\_\_\_\_  
Anschrift: \_\_\_\_\_  
Telefonnummer: \_\_\_\_\_  
Email: \_\_\_\_\_  
Rechnungsempfänger: \_\_\_\_\_  
(wenn abweichend)

Die Seminargebühr beträgt 1395,- Euro (netto) (fällig bei Rechnungsstellung)

Ich buche im Castanea-Resort \_\_\_\_\_ Nächte: 101 € netto pro Nacht.

(Wenn Sie hier etwas angeben, nehmen Sie unseren Buchungsservice in Anspruch. Tragen Sie „0“ ein, wenn Sie direkt im Hotel buchen, oder keine Übernachtungen benötigen)

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift