

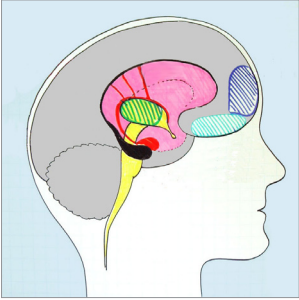


Emotionale Intelligenz

Selbstbewusstsein gibt's jenseits der Komfortzone

Um Stress und Ängste zu umgehen, greifen wir gern auf Gelerntes und Bewährtes zurück und meiden uns unbekannte, unbequeme und anstrengende Situationen. Wir suchen ein angenehmes Leben in der Komfortzone, vermeiden damit aber unser persönliches Wachstum. Denn gerade die gefürchteten Aufgaben, die Herausforderungen und Probleme im Leben sind wichtige Lernfelder, in denen wir Mut, Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein entwickeln können.

In diesem Training machen wir uns unserer Ängste bewusst und entdecken deren Ursachen in unseren individuellen Kindheitserfahrungen und Persönlichkeitsmustern. In simulierten Stressmomenten erleben wir unsere ganz persönliche Einstellung zu herausfordernden Situationen. Indem wir uns unseren Ängsten stellen, lernen wir mit ihnen umzugehen und Angstmuster zu relativieren. Im spielerischen Miteinander entdecken wir unsere Chance zu mehr Gelassenheit und Souveränität. Wir revidieren alte Glaubenssätze, finden zu mehr Selbstsicherheit, stärken unser Selbstvertrauen.



Emotionale Intelligenz

Die aktuelle Gehirnforschung belegt, dass Gefühle unser Leben häufiger dominieren, als unserem Verstand das lieb ist. Über 95% unserer Entscheidungen und Handlungen sind automatisiert, das heißt, sie werden nicht vom Verstand gesteuert, sondern von unserem emotionalen Gedächtnis. So sind wir leistungs- und überlebensfähig ohne nachdenken zu müssen. Der Nachteil dabei ist: **Die aus negativen Erfahrungen und persönlichen Niederlagen entstandenen Ängste stehen einer logischen Einsicht und einer konstruktiven Verhaltensänderung im Weg**, solange wir diese nicht durch positive Erfahrungen und Erfolge verarbeitet haben.

Die Bedeutung der Emotionalen Intelligenz wird damit wissenschaftlich bestätigt. Sie wird zur bedeutendsten Kompetenz, Gefühle und Verhaltensmuster zu verstehen und zu lernen, mit sich und seinen Mitmenschen vernünftig umzugehen. Lehrbücher, Vorträge und Diskussionen helfen dabei leider wenig. **Um destruktive oder störende Einstellungen zu besiegen, müssen wir uns im positiven Sinne neu erleben**, so wie es im geschützten Rahmen von Selbsterfahrungstrainings möglich ist.

Mit der Seminarreihe **Emotionale Kompetenz** bieten wir vier nachhaltige Trainings zur Persönlichkeitsentwicklung an, die weitgehend aufeinander aufbauen und bis auf EQ+ in ihrer Reihenfolge besucht werden sollten:

EQ1 *Mit Gefühl und Empathie zu mehr Erfolg*

EQ+ *Integrale Führung zwischen Macht und Zuwendung*

EQ2 *Der Weg zur authentischen Führungskraft*



Methodik

Unsere Trainings zur Emotionalen Intelligenz machen wissenschaftliche Erkenntnisse und logische Einsichten emotional erfahrbar. In spielerischer Herausforderung, Körpererfahrung, Rollenspiel, Meditation und Arbeit mit Farbe und Musik werden die Einstellungen im Umgang mit den täglichen Herausforderungen hinterfragt und reflektiert. In der Dynamik der Gruppe erleben die Teilnehmer ihre „Baustellen“ weitgehend selbst. Sie erkennen ihre Stärken und Entwicklungspotentiale in Bezug auf **Selbst- und Fremdwahrnehmung, Gelassenheit, Selbstsicherheit und Selbstvertrauen**. Ihnen werden störende Einstellungen und emotionale Blockaden bewusst und sie entwickeln den Mut, bisherige Grenzen zu überschreiten. Trainer und Assistent/in begleiten die Prozesse aus professioneller Distanz und unterstützen da, wo es notwendig ist.

Seminarziele und Inhalte

- Selbstreflexion durch Selbst- und Fremdbildabgleich
- Ängste akzeptieren und Angstmuster relativieren
- Die Persönlichkeit im Spiegel meiner Ängste
- Herausforderungen annehmen und Mut stärken
- Stresstoleranz und Gelassenheit entwickeln
- Selbstbewusstsein und Persönlichkeit stärken

Zielgruppe

Einstiegstraining zur Selbstreflexion und Selbstführung für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse. Geeignet für alle, die sich weiterentwickeln wollen, 6 – 12 Personen.



Die Trainer

Dipl.-Ing. **Michael Blochberger**. Studium Kommunikations-Design. Seit 1977 als Unternehmer und Geschäftsführer tätig. Dreijährige Trainerausbildung in körperorientierter Selbsterfahrung, Fortbildung in Gruppendynamik, Rhetorik, NLP sowie verschiedenen Methoden der Humanistischen Psychologie. Seit 1997 Inhaber und Gründer des CIT Institut, engagiert als Trainer und Coach mit den Schwerpunkten Persönlichkeitsentwicklung, Führung und Kommunikation.



Dipl.-Ing. **Heidrun Dahmann**. Studium Fotoingenieurwesen und 1. Staatsexamen LA für berufsbildende Schulen. 5 Jahre unternehmerische Tätigkeit im Import/Handel. 11 Jahre Führungserfahrung als Ausbildungs- und Marketingleiterin in mehreren Großhandelsunternehmen, seit 2001 Geschäftsführerin der BLOW. Werbeagentur. Weiterbildung in Emotionaler Intelligenz und Persönlichkeitsentwicklung. Einjährige Zusatzausbildung zum Business Coach. Seit 2014 als Coach und Trainerin tätig.

**Seminarhaus und Termin**

Die **Arche Noah Marienberge** ist eine Insel der Ruhe und Erholung in der Nähe von Siegen. Hier lassen sich Arbeit und Freizeit auf wohltuende Weise miteinander verbinden. Das Haus bietet eine familiäre Atmosphäre, helle Seminarräume und ein breites Freizeitangebot inkl. Sauna in naturnaher Umgebung.

Tagungspauschale für **2** Übernachtungen/VP im EZ **€ 131,-**

| Fr 19. Oktober 2018, 15:00 Uhr – So 21. Oktober 2018, 16:00 Uhr

Seminar-Gebühr

für **2,5 Seminar-Tage € 480,-** zzgl. MwSt.

Bei Anmeldung und Zahlung bis 12 Wochen vor Seminarbeginn erhalten Sie eine Gutschrift von **€ 25,-** zzgl. MwSt.

Information und Anmeldung

CIT Institut · Butlandskamp 8 · 28357 Bremen

Fon 0421-200 74-60 · Fax 0421-200 74-64 · info@cit-consult.de · www.cit-consult.de



Anmeldung

per Post: **Institut CIT** · Butlandskamp 8 · D – 28357 Bremen · Fon 0421-200 74-60
 per Fax: 0421-200 74-64 oder online: www.cit-consult.de · info@cit-consult.de

Seminarteilnehmer: _____

Telefon: _____ E-Mail: _____

Alter: _____ Beruf: _____

Firma: _____

Rechnungsanschrift: _____

PLZ: _____ Ort: _____

Ansprechpartner PE: _____

Telefon: _____ E-Mail: _____

Ich erkläre, dass ich in eigener Verantwortung an dem Seminar teilnehme. Die Teilnahme- und Rücktrittsbedingungen habe ich zur Kenntnis genommen und akzeptiert. Die Kursgebühr überweise ich nach Rechnungseingang an CIT, Bankhaus Neelmeyer, BLZ 29020000, Konto 4195

Termine EQ.basics:

19.–21.10.2018

Aufbauseminare:

EQ1: 19.–22.04.18

EQ1: 27.–30.09.18

EQ1: 22.–25.11.18

Datum: _____ Unterschrift: _____



Teilnahme- und Rücktrittsbedingungen

Sie können uns das unterschriebene Anmeldeformular per Fax oder Post zusenden oder Sie nutzen die Onlineanmeldung auf unserer Website. Die Seminargebühr ist nach Erhalt unserer Rechnung auf unser Konto zu überweisen. Der Eingang der vollständigen Zahlung ist Voraussetzung für die Wirksamkeit der Anmeldung.

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge der Einzahlungen berücksichtigt. Wegen der begrenzten Teilnehmerzahl wird eine frühe Anmeldung empfohlen. Vier Wochen vor Seminarbeginn erhalten Sie eine Anmeldebestätigung mit weiteren Informationen. Sollte das Seminar belegt sein, kommen Sie auf die Warteliste. Wenn kein Platz frei wird, können Sie einen späteren Termin wahrnehmen oder Ihnen wird die Seminargebühr auf Ihr Konto zurücküberwiesen.

Bei Rücktritt von der Anmeldung wird grundsätzlich eine 10%-ige Bearbeitungsgebühr einbehalten. Erfolgt der Rücktritt später als sechs Wochen bis spätestens 21 Tage vor Beginn der Veranstaltung, werden 50% der Seminargebühr zurückerstattet. Bei einer späteren Absage oder vorzeitigem Abbruch des Trainings entfällt der Anspruch auf Rückerstattung der Teilnahmegebühr. Dasselbe gilt bei Ausschluss von der Teilnahme. Noch ausstehende Teilbeträge werden auch bei Abbruch eines Seminars fällig. Im Übrigen bleibt es dem Teilnehmer vorbehalten, nachzuweisen, dass die Aufwendungen des Veranstalters geringer sind als die Pauschale.

Eine Absage durch den Veranstalter ist jederzeit möglich, insbesondere, wenn die Teilnehmerzahl zu gering ist. In diesem Fall wird der volle Seminarbeitrag zurückerstattet. Weitere Ansprüche sind ausgeschlossen, es sei denn, es liegt Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit auf seiten des Veranstalters vor.

Aus methodischen Gründen ist die durchgehende Anwesenheit aller Teilnehmer erforderlich. Jeder Teilnehmer nimmt am Seminar freiwillig und eigenverantwortlich teil und trägt die volle Verantwortung für sich selbst und seine Handlungen inner- und außerhalb der Gruppe. Eine Kranken- und Unfallversicherung durch den Veranstalter erfolgt nicht. Der Besitz und Gebrauch von Drogen, Alkoholkonsum und die Anwendung körperlicher Gewalt ist nicht gestattet.

Die Unterbringung und Verpflegung des Teilnehmers während des Seminars erfolgt nicht durch den Veranstalter. Dieser nimmt für den Teilnehmer lediglich die Reservierung im Seminarhaus vor. Bei mehrtägigen Seminaren empfehlen wir eine Anreise am Vortag.