

Einladung zum EntfaltungsRaum

EMOTIONALE INTELLIGENZ & ACHTSAMKEIT

Persönlichkeitsentwicklung durch den Ausbau von Selbstwahrnehmung, Selbststeuerung, Motivation, Empathie, Beziehungsgestaltung

5 Termine von Sept. 2019 - Juli 2020

jeweils in Ludwigsburg und München
jeweils von 16:00 bis 19:00 Uhr

Ludwigsburg:	München:
16.09.2019	30.09.2019
18.11.2019	11.11.2019
20.01.2020	27.01.2020
09.03.2020	23.03.2020
06.07.2020	13.07.2020

Mehr Informationen finden Sie unter www.mhochx.com und www.mc-baer.de



Emotionen galten lange als etwas Privates. Im Berufsleben hatten sie nichts zu suchen, waren geradezu verpönt.

Dank neurobiologischer und psychologischer Forschungen weiß man heute allerdings, dass die Trennung von Gefühl und Verstand eine Illusion ist. An allen Entscheidungen, die wir treffen, sind jene Teile des Gehirns maßgeblich mitbeteiligt, die Emotionen verarbeiten – auch dann, wenn es um rein sachlich-fachliche Themen geht.

Emotionen sind Teil eines hoch-intelligenten Systems, das uns hilft, Situationen einzuschätzen und zu handeln. Ob bewusst von uns wahrgenommen oder nicht – Emotionen beeinflussen maßgeblich unsere Entscheidungen und unser Handeln. Übernehmen sie allerdings allein das Kommando, können sie die Wirksamkeit unseres Handelns schwächen und auch Schaden anrichten.

In einer als „VUCA“ (volatil, ungewiss, komplex, ambivalent) empfundenen Welt sind wir häufiger und offensichtlicher damit konfrontiert.

UM WAS GEHT ES?

Das Erfolgsgeheimnis vieler Menschen beruht neben ihrer Fachkompetenz vor allem auf ihrer hohen emotionalen Intelligenz.

Emotionale Intelligenz ist die Kombination von Einzelfähigkeiten, die erlernbar sind und wichtige Voraussetzung für die berufliche Karriere und erfolgreiche (Selbst-) Führung:

Selbstwahrnehmung, Selbststeuerung, Motivation, Empathie, Beziehungsgestaltung. Wesentliches Element ist hierfür der Ausbau von Achtsamkeit.

IHR NUTZEN

- Wirksamkeit in (Selbst-) Führung, Lebens- & Beziehungsgestaltung erhöhen
- Soziale Kompetenz und Emotionsmanagement stärken
- Problemlösungskompetenz und Kreativität in turbulenten Zeiten verbessern
- Fokus und Gelassenheit in der täglichen Praxis bewahren
- Strategien und Ressourcen für herausfordernde berufliche Situationen erlernen
- Trigger und automatische Reaktionen erkennen und verändern
- Emotionen besser verstehen, aktiv Einfluss darauf nehmen, Handlungsrepertoire erweitern
- Selbstmotivation und Sinn im beruflichen Kontext finden
- Persönliche Ausrichtung ausgestalten und verankern

Sie werden durch die vertrauensvolle Atmosphäre in der Kleingruppe unterstützt, an Ihren Themen dranzubleiben.

Einladung zum EntfaltungsRaum

EMOTIONALE INTELLIGENZ & ACHTSAMKEIT

Menexia Kladoura



Managementberaterin, Team- und Business-Coach, Mediatorin mit über 20-jähriger Erfahrung, u.a. als Führungskraft und Projektleiterin für Veränderungsprojekte in Wirtschaftsunternehmen. Volljuristin.

Martina Bär



Managementberaterin, Coach, Moderatorin, Autorin. 20-jährige Erfahrung als Unternehmerin, Beraterin und Lehrbeauftragte. Fokus auf wertorientierte Entwicklung von Menschen, Teams und Organisationen. Dipl. Wirtschaftsinformatikerin.

AN WEN SICH UNSER ANGEBOT RICHTET

Dieses fortlaufende Gruppen-Coaching richtet sich an all diejenigen, die im geschützten Rahmen und unter professioneller Leitung ihre emotionale Intelligenz und Achtsamkeit weiterentwickeln wollen. Dabei wechseln sich theoretische Impulse, Einzel- und Gruppengespräche mit praktischen Übungen ab. Für die Zeit zwischen den Modulen gibt es Übungen zum Vertiefen des Erlernten. Jeder Termin hat ein Leitthema (theoretischer Impuls).

Das Gruppen-Coaching versteht sich als Ergänzung zu Einzelcoaching oder isoliert – je nach Anliegen und Wunsch nach Intensität.

Unsere Arbeit basiert auf einer wohlwollenden Auseinandersetzung mit sich selbst und dem sozialen Umfeld. Sie ist ausgerichtet auf das Erlernen eines erfolgreichen Umgangs mit schwierigen Situationen mit sich selbst und in zwischenmenschlichen Beziehungen; im privaten wie auch im beruflichen Kontext.

Das Erleben von Sinn, Freude und Wirksamkeit zu stärken, ist für uns Kernmotivation unserer Arbeit.

THEMA

EntfaltungsRaum EMOTIONALE INTELLIGENZ & ACHTSAMKEIT – Coaching in der Kleingruppe

COACHTEAM (BIS ZU 2 COACHES PRO TERMIN):

Menexia Kladoura / Martina Bär
Themenspezifisch auch Personen aus unserem Netzwerk

ORT

Ludwigsburg: M hoch x - Beratung, Coaching, Mediation
71636 Ludwigsburg, Hoferstr. 5, 2. OG

München: in den Räumlichkeiten der businessforce AG,
81369 München, Steinerstr. 15, Haus A, 1.OG

KOSTEN

1.100 € zzgl. MwSt. für 5 Termine für die Reihe 2019/20 oder 250 € zzgl. MwSt. pro Termin bei Einzelbuchung

ANMELDUNG

Anmeldung mit Name, Firma per Mail bitte an:
Menexia Kladoura: office@mhochx.com oder
telefonisch unter 07141-2797605
Martina Bär: martina.baer@mc-baer.de oder
telefonisch unter 0172-1474442

Mehr Informationen finden Sie unter
www.mhochx.com und www.mc-baer.de