

Unsere Leistung und Themen:

Mentale und emotionale Anforderungen im Beruf sowie in der Familie werden immer größer. Konfliktpotential gibt es in vielen Bereichen des Lebens.

Die einzigartige Kombination aus vielen praktischen Übungen zur Wahrnehmung, Kommunikation, Umgang mit Gefühlen, Meditation und Gruppenarbeiten unterstützt jede Frau, sich geistig und emotional neu zu sortieren. Ziel ist die Verbesserung der Kommunikation privat und beruflich, eine Stabilisierung des psychischen und emotionalen Gleichgewichtes sowie eine Wahrnehmungsschulung der besonderen Art. Lernen Sie sich ganz neu kennen.

Auf Basis der Kommunikationspsychologie, der Wahrnehmungsschulung nach Dr. Ariane Hagl und der Meditationslehre verhilft **innerPower** zu mehr **innerer Ruhe und Harmonie** durch **bessere und intensivere Kommunikation (besseres Verständnis für Ehemann, Kinder, Arbeitskollegen und Freunde)**, fördert die **Fähigkeit im Umgang mit den eigenen Gefühlen, Wahrnehmungsschulung**.

INTENSIV, INFORMATIV UND BEWEGEND!

Von Frau zu Frau



- Analyse der Wahrnehmungskanäle: „Auf welchem Kanal sende und empfangen ich?“ Übungen „Wie kann ich mit Menschen besser kommunizieren, die auf einem anderen Kanal senden und empfangen?“ Daraus resultierende Missverständnisse eliminieren, Erkennungsmerkmale und Umgang
- Unterscheidung der Eigenschaften der drei „Wahrnehmungstypen“ Wie „ticken“ Männer? Hören und verstehen sie anders?
- Übungen „Gesehen, verstanden und wahrgenommen werden“
- Praktische Meditationsübungen mit Tiefenmeditation
- Faszinierende Übungen, wie ich meine Gefühle erkenne und ihnen Ausdruck verleihen kann
- Wo habe ich Defizite in der Kommunikation und wie kann ich diese auflösen und abstellen?
- Was hält mich zurück? Was bremst mich aus? Wie werde ich freier?



Zielgruppe:

Frauen, die ihre Kommunikation, sowie den Umgang mit ihren Gefühlen vertiefen und verbessern wollen, für mehr Harmonie und Ausgeglichenheit in Familie, Partnerschaft, Freizeit und Beruf

Inhalt



Wecke die Kraft In Dir!

Analyse der Wahrnehmungskanäle = bessere Kommunikationsfähigkeit

Erlangen Sie die Fähigkeit zu einer intensiveren und verständnisvolleren Kommunikation in allen Bereichen Ihres Lebens!

Lernen Sie Ihre Gefühle richtig zu definieren und auszudrücken und verstärken Sie Ihre Wahrnehmungsfähigkeit durch besondere und intensive Gruppenübungen.

Tiefe Entspannungsübungen helfen dabei, wenn der „Kopf noch zu voll“ ist oder zu viele Gedanken ständig kreisen. Das Lösen von Ängsten und Sorgen befreit!

Viele praktische Übungen für bessere **Wahrnehmung und Umgang mit Gefühlen**.



Weitere Infos:

Dauer 2,5 Tage

Max. 16 Teilnehmer

Ihre Leistung: 390.-€

zzgl. MwSt. ohne
Übernachtung und
Verpflegung

Powerbrain GmbH
Institut für angewandte Mentalstrategie

Dominikus Käser Str. 28
85391 Allershausen

Telefon: +49 8166 990311

E-Mail:
Dagmar.Spreitzer@powerbrain-
institut.de

Ziele & Vorteile von **innerpower**

Ziele:

- Sie verbessern und intensivieren Ihre Kommunikation
- Sie eliminieren Missverständnisse in allen Bereichen Ihres Lebens
- Sie vermeiden neue Konfliktpotentiale und lösen Bestehende
- Sie lernen sich und Ihre Gefühle verschiedenartig auszudrücken
- Sie erlernen Meditation und werden ausgeglichener
- Sie können sich jederzeit selbst aus emotionalen „Tiefs“ befreien
- Sie werden stressresistenter und haben mehr Lebensfreude
- Sie erfahren, wie Männer „ticken“
- Sie werden in der Familie besser verstanden und wahrgenommen
- Sie machen eine spannende Reise zu „sich selbst“

Vorteile:

- Sie haben großen Spaß dabei
- Konfliktpotentiale werden erkannt und können beseitigt werden
- Erweitern der Ausdrucksmöglichkeiten tief sitzender Gefühle
- Abschalten vom ständigen Gedankenstrom
- Wahrnehmungsanalyse weckt ungeahntes Potential in Ihnen
- Sie gewinnen mehr Vertrauen zu sich selbst
- Sie finden zu mehr Stärke, Selbstvertrauen und Ausgeglichenheit
- Ihr Coach ist eine Frau und Expertin bezüglich Emotionen

Coach und Expertin für Emotionen **Dagmar Spreitzer**



Gesellschafterin und Geschäftsführerin der powerbrain GmbH,
Institut für angewandte Mentalstrategie

WEITERE INFOS

www.powerbrain-institut.de