

Emotionale Kompetenz

Sicher und gelassen umgehen mit eigenen und fremden Gefühlen

Liebe geht durch den Magen und Ärger läuft als Laus über die Leber. Gefühle bringen Farbe ins Leben und verleihen Bedürfnissen eine Sprache. Sie sind die treibende Kraft jeder Handlung und unverzichtbar für die Motivation. Ein souveräner Umgang mit eigenen und fremden Gefühlen beugt chronischem Stress vor und hat damit einen großen Einfluss auf die Gesundheit. Den Emotionen von Klienten und Auftraggebern mit Intelligenz zu begegnen, sorgt für Harmonie in Beziehungen und verleiht Ihnen Respekt.

Im Seminar optimieren Sie Ihr Gefühlsmanagement mit den nötigen Basiskompetenzen. Sie schulen Ihre bewertungsfreie Wahrnehmung und analysieren Ursachen und Folgen Ihrer eigenen Gefühle. Mit Ihrem persönlichen Handlungsplan und einem liebevollen inneren Begleiter behalten Sie zukünftig die Kontrolle über Ärger und Frust. Wutanfälle, Heulsusen und Miesepester bringen Sie nicht mehr aus der Fassung. Und wenn es mal brenzlich wird, dann bleiben Sie mit emotionaler Kompetenz bei Laune und treten sicher und authentisch auf.

Inhalte

- Das Zusammenspiel von Gefühl, Gehirn und Gesundheit
- Kleine Emotionskunde: Gefühle, Emotionen, Stimmungen, Laune
- Wie Sie über Gefühle Zugang zu den eigenen Bedürfnissen bekommen
- Gefühle bei sich und anderen erkennen und verstehen
- Pokerface und gehemmte Gefühle: Was steckt dahinter?
- Von Angst bis Zweifel: kompetent Einfluss nehmen auf eigene und fremde Gefühle
- Wann sind welche Gefühle angemessen und sinnvoll
- Gelassen auf Kritik reagieren
- Sofortmaßnahmen für turbulente Zeiten
- Finden Sie die richtigen Worte für Gefühle
- emotionale Kompetenz von Klienten stärken

Zielgruppe: Trainer, Coaches und Berater aus der Gesundheitsbranche, Aktive im betrieblichen Gesundheitsmanagement und der Gesundheitsförderung, Oecotrophologen, Diätassistenten Ernährungswissenschaftler und Ernährungsmediziner

Teilnehmerzahl: maximal 12

Termin und Ort:

16. und 17. November 2012 **Nürnberg**, Caritas-Pirckheimer-Haus, Königstraße 64
Freitag: 10.00 bis 18.00 Uhr, Samstag: 09.00 bis 15.00 Uhr (insgesamt 16 UE)

Preis: € 398 (inkl. MwSt.)

Referentin: Jutta Kamensky, Diplom-Oecotrophologin, Gesundheitswissenschaftlerin (MPH), Trainerin und Coach für Gesundheitspsychologie und Beratungskompetenz

Anmeldung: online unter www.jutta-kamensky.de oder per Post, Fax oder mail mit dem Anmeldebogen

A n m e l d u n g

Hiermit melde ich mich verbindlich an zum:

Seminar: _____

am: _____ in: _____

Name, Vorname: _____

Straße, Nr.: _____

PLZ, Ort: _____

Telefon: _____ E-mail: _____

Berufsausbildung: _____

derzeitige Tätigkeit: _____

Rechnung geht an (bitte angeben):

oben genannte Adresse Firmenadresse und zwar:

Einrichtung: _____

Straße, Nr.: _____

PLZ, Ort: _____

gleichzeitige Anmeldung eines Teilnehmers für zwei eintägige Seminare (Bonusprogramm)

Die Teilnahmebedingungen habe ich gelesen und akzeptiert.

Ort, Datum

Unterschrift

T e i l n a h m e b e d i n g u n g e n

1. Anmeldung

Sobald Sie sich für ein Seminar entschieden haben, können Sie entweder ganz bequem online buchen beim Button „Online-Buchung“ auf www.jutta-kamensky.de

oder sich per Post, Fax oder E-Mail mit dem Anmeldeformular anmelden:

Jutta Kamensky, Kemptener Str. 40, 89079 Ulm

Fax: 0731 – 70 51 445

mail: info@jutta-kamensky.de

2. Anmeldebestätigung

Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine schriftliche Bestätigung und die Rechnung. Erst dann gelten Sie als verbindlich angemeldet. Alle relevanten Details zum Seminar sowie Anfahrtsskizze und Hotелеmpfehlungen kommen umgehend per E-Mail zu Ihnen.

3. Seminargebühren

Die Seminargebühr ist bis spätestens 8 Wochen vor Seminarbeginn zu begleichen.

4. Preise

Die genannten Preise verstehen sich inklusive der jeweiligen gesetzlichen Mehrwertsteuer. Soweit nicht anders angegeben, sind Pausenverpflegung und Seminarunterlagen im Preis enthalten.

5. Bonusprogramm

Bei gleichzeitiger Anmeldung für zwei eintägige Veranstaltungen bekommen Sie auf das zweite Seminar einen Preisnachlass von 5 %.

6. Zusätzliche Dienstleistungen

Für zusätzliche Verwaltungsdienstleistungen wie z.B. Ausfertigung von Zweit-Rechnungen oder zusätzlichen Teilnahmebestätigungen wird eine Gebühr von 10,00 Euro erhoben.

7. Stornierung

Eine Abmeldung muss grundsätzlich schriftlich erfolgen. Bis vier Wochen vor Seminarbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr von 50,00 Euro einbehalten. Danach ist die Seminargebühr unabhängig vom Grund der Absage in voller Höhe fällig. Sollten Sie innerhalb dieser vier Wochen einen Ersatzteilnehmer benennen können, bezahlen Sie nur die Bearbeitungsgebühr. Sagt die Veranstalterin das Seminar aus wichtigem Grund ab, wird Ihnen die volle Seminargebühr erstattet.

8. Umbuchung

Der Wechsel eines Seminars ist bis spätestens vier Wochen vor Seminarbeginn möglich und kostet eine Bearbeitungsgebühr von 50,00 Euro.

9. Teilnahmebestätigung / Fortbildungspunkte

Nach dem Seminar erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung, auf der die Inhalte, die Stundenzahl und die gezahlte Seminargebühr ausgewiesen sind. Sollten Sie das Seminar für Ihre berufliche Qualitätssicherung benötigen, halten Sie bitte selbst rechtzeitig Rücksprache mit den jeweiligen Institutionen, bei denen Sie die Teilnahmebestätigung einreichen möchten.

10. Haftung

Die Veranstalterin übernimmt keine Haftung für Sach- und Personenschäden.