

Programmablauf

Persönlichkeitstraining: Die Kraft der emotionalen Freiheit

Befreien Sie sich von emotionalem Ballast

Zentrum für Weiterbildung der Universität Zürich

Zeit	Thema
08.30 – 09.00 Uhr	Empfang mit Kaffee und Gipfeli, Ausgabe der Seminarunterlagen
Vormittag	Begrüssung und Vorstellungsrunde. Jeder TN erzählt, welcher seine Hauptherausforderung ist, warum es sich angemeldet hat und welche Lösung er sich wünscht
	<p>Einführung: Über Achtsamkeit, Gewohnheiten, Emotionen und Freiheit.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die 4 Wahrnehmungsebenen im Leben • Identifikation mit Gefühlen vs. direkte Wahrnehmung • Emotionen leben, unterdrücken oder loslassen • Die Rolle der Achtsamkeit und der Schritt ins Bewusstsein • Keine Angst von negativen Gefühlen: Der erste Schritt in die Freiheit • Die Kraft einer Unterweisung: Die grösste Wirkung <p>Eine erste Übung zur Einstimmung: positive und negative Gefühle erzeugen vs. Körperempfindungen mittel Qualitätenpaaren. Vorstellung aller 5 Unterweisungen und wie damit emotionale Freiheit erreicht werden kann.</p>
	Kaffee- und Kommunikationspause
	<p>Nach der Pause werden alle 5 Unterweisungen schrittweise gelehrt und gefestigt. So lernen die Teilnehmenden die Wirkung jeder Übung kennen. Dauer ist jeweils 1-5 min. Diese können dann mitten im Berufsalltag angewendet werden.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Atme Gefühle aus – Gib Gefühle über den Atem ab. Lebensenergie direkt steigern. 2. Achtsamkeit – Atem von Mitte des Kopfes. Stabilisieren, Fokus, Bewusstwerdung.
	<ol style="list-style-type: none"> 3. Gefühle bewegen – Aktive Gefühle identifizieren, ohne sie benennen zu müssen und loslassen 4. Das Abgeben von Gefühlen: Gewohnheiten verändern, indem ein Gefühl durch eine bewusste Entscheidung direkt losgelassen werden kann. Stärkt das Vertrauen in die eigene Kraft.
12.30 – 13.30 Uhr	Gemeinsames Mittagessen
Nachmittag	Wiederholung von 1-4 Schrittweises vertiefen und festigen des Wissens
	<ol style="list-style-type: none"> 5. Sei in der Gegenwart – Ganz in das Jetzt eintauchen, Energie, Klarheit und Freiheit spüren
	Kaffee- und Kommunikationspause
	<ul style="list-style-type: none"> • Alle Unterweisungen werden in einer Meditation zusammengefügt. Damit haben die Teilnehmenden ein intelligentes 5-Schritte System, dass die Emotionale Intelligenz fördert und direkt in die emotionale Freiheit führt. • Fragen & Antworten • Integration in den Führungs- und Lebensalltag. In welcher Situation kann welche Übung angewendet werden?
16:00 Uhr	Austausch und Feedback
16.30 Uhr	Seminarschluss

Programmänderungen aus dringendem Anlass behält sich der Veranstalter vor.

Veranstaltungsort

Zentrum für Weiterbildung der Universität Zürich

Schaffhauserstrasse 228

8057 Zürich

www.zwb.uzh.ch

Individualverkehr

Das Zentrum für Weiterbildung verfügt über ein eigenes Parkhaus. Weitere Parkgelegenheiten in unmittelbarer Nähe.

Öffentlicher Verkehr

Tram Nr. 10 oder 14 ab Zürich HB oder Zürich Oerlikon bis zu den Haltestellen Hirschwiesenstrasse oder Berninaplatz. Erreichbar ab Zürich HB innerhalb von 15 Min.

