

# Emotionales Bewusstsein stärken

## Emotionale Intelligenz und Wege zu mehr Selbstverständnis

Das Seminar bietet eine einzigartige Möglichkeit, ein tieferes Verständnis für die eigenen Emotionen sowie die anderer zu erlangen. Durch eine fundierte Auseinandersetzung mit den Grundlagen der emotionalen Intelligenz werden die Teilnehmer:innen dazu befähigt, ihr emotionales Bewusstsein zu stärken und es erfolgreich in ihrem persönlichen und beruflichen Leben anzuwenden. Während des Seminars werden die Grundlagen der emotionalen Intelligenz beleuchtet, beginnend mit der Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung bis hin zur Empathie und sozialen Kompetenz. Es wird auch kurz auf die Basisemotionen sowie die Fähigkeit zum Lesen von Gefühlen mittels Mimik eingegangen. Dabei steht die praktische Anwendung im Vordergrund, indem den Teilnehmer:innen konkrete Werkzeuge vermittelt werden, die ihnen helfen, ihre emotionale Intelligenz im Alltag zu nutzen. Ein zentraler Aspekt des Seminars ist die Entwicklung und der Aufbau eines umfassenden Gefühlswortschatzes. Die Teilnehmer:innen lernen, ihre eigenen Emotionen sowie die Emotionen anderer präzise zu benennen und zu verstehen. Durch gezielte Übungen und praktische Anwendungen wird dieser Gefühlswortschatz nachhaltig in den Alltag integriert.

### Inhalte

- Erwerb eines fundierten Verständnisses für die Grundlagen der emotionalen Intelligenz.
- Entwicklung einer erhöhten Selbstwahrnehmung und Selbstverständnis bezüglich der eigenen Emotionen.
- Stärkung der Empathie und des Verständnisses für die Emotionen anderer.
- Aufbau eines umfassenden Gefühlswortschatzes und dessen nachhaltige Anwendung im persönlichen und beruflichen Kontext.

### Ziele

### Zielgruppe

Personen jeden Alters und beruflichen Hintergrunds, die ihre zwischenmenschlichen Fähigkeiten verbessern möchten, um erfolgreichere persönliche und berufliche Beziehungen aufzubauen. BeraterInnen, PädagogInnen, Coaches, TherapeutInnen, Interessenten, die einen spielerischen Zugang zum Ausdruck von Gefühlen erhalten möchten.

## ReferentIn

### Mag.<sup>a</sup> Verena Krutzler

geb. in Österreich, studierte Handelswissenschaften an der Wirtschaftsuniversität Wien und absolvierte danach mehrere Ausbildungen und Lehrgänge im persönlichkeitsbildenden Bereich. Seit 2008 ist sie selbstständig und sowohl als Unternehmens- als auch Lebens- und Sozialberaterin in ihrem eigenen Beratungsunternehmen tätig. In den letzten Jahren war die Beraterin vorwiegend für Institutionen und Unternehmen im Bildungsbereich mit Workshops und Coachings zu den Themen Kommunikation, Wendepunkte, Krisen & Trauer beauftragt. Der Umgang mit Emotionen in herausfordernden Zeiten steht im Mittelpunkt ihrer Tätigkeit. Ihre Vielfalt lebt die Beraterin unter anderem als autodidaktische Malerin und Illustratorin aus. Ausbildungen: Studium der Handelswissenschaften

Dipl. Lebens- und Sozialberaterin

Dipl. Bildungsmanagerin, Wirtschafts- und Kommunikationstrainerin

Lehrgang Sexualberatung-Paarberatung

Systemische Familien-, Struktur- und Organisationsaufstellerin

Lehrgang Befähigung zur Trauerbegleiterin nach den Qualitätskriterien der BAT Österreich

Lehrgang für immer anders Trauernde Kinder und Jugendliche begleiten

## Facts

### Kosten

€ 380,- inkl. 10% MwSt.

### Anmeldeschluss

20.11.2024

### Ort

Seminarraum one4you  
Rienöblgasse 3/Tür 2  
1040 Wien

### Termine

04.12.2024 - 05.12.2024

Mi, Do, 09:00 – 17:00 Uhr (16 UE)

### Anzahl der Teilnehmerinnen

mind. 8, max. 10 Personen

## Information & Anmeldung

pro mente Akademie GmbH  
Seidengasse 20/2, 1070 Wien  
T +43 1 513 15 30 - 113  
[info@promenteakademie.at](mailto:info@promenteakademie.at)  
[www.promenteakademie.at](http://www.promenteakademie.at)