

## Emotionale Kompetenz

Einfach, verständlich und praktikabel sollte sie sein. So wie auch die Transaktionsanalyse, eine bewährte Methode der Psychologie, die sie im Bereich der Gefühle fortsetzt. Claude Steiner, PhD, hat sie in jahrzehntelanger Praxis entwickelt.

Schwerpunkte sind:

- sich selbst und anderen aufmerksam und zugewandt begegnen.
- eigene Gefühle und die des anderen unvoreingenommen und achtungsvoll gelten lassen.
- unsere Wahrnehmung, Intuition und Fantasie, bezogen auf unsere Gefühle und ihre Hintergründe, zur Kenntnis nehmen und überprüfen.
- Verantwortung übernehmen für Störungen, die wir verursacht haben und bereit sein, sie zu beseitigen.

Kooperative Vereinbarungen, wie Verzicht auf Machtspiele, vor allem Lügen, Retter- und Opferrollen, schaffen einen freien, geschützten und sicheren Raum. Er ermöglicht uns, wenn wir erforschen, was im Umgang mit uns selbst und anderen hinderlich sein kann. Vor allem aber können wir erfahren, was hilfreich ist.



### REFERENTEN

#### Hendrikje Schürholz

Volljuristin und zertifizierte Teacherin für Emotionale Kompetenz. Gründungsvorstandsmitglied der Deutschen Gesellschaft für Emotionale Kompetenz e.V.

#### Heinz Urban

Hochschullehrer und zertifizierter Senior Teacher für Emotionale Kompetenz. Gründungsmitglied der Deutschen Gesellschaft für Emotionale Kompetenz e.V.

### VERANSTALTUNGSORT

DRK Bergisch Neukirchen,  
Burscheider Str. 178 EG, 51381 Leverkusen.

### TEILNEHMERZAHL

Die Gruppengröße ist auf maximal 18 Personen beschränkt.

## Emotionale Kompetenz



Information und Anmeldung  
Hendrikje Schürholz • Ober dem Hof 12 a  
51381 Leverkusen

[hendrikje.schuerholz@t-online.de](mailto:hendrikje.schuerholz@t-online.de)

**Kommunikation  
mit Kopf + Herz**  
**08.04. – 10.04.2022**



# Wozu Emotionale Kompetenz?

Weil sie unser Leben spürbarer, reicher, vielgestaltiger, ganzheitlicher und nicht zuletzt selbstverantwortlicher werden lässt. Zum „Kopf“ mit all seiner Logik und seinem Wissen gesellt sich das „Herz“ mit seinem Reichtum an Gefühlen, Empfindungen, Bildern und Farben. Kopf und Herz im Einklang zeigen uns Schritt für Schritt den Weg zu einem respektvollen, achtsamen, wohlthuenden und wirksamen Umgang mit uns selbst und anderen.

## PROGRAMM

### Freitag, 08.04.2022

19:00 – 22:00 Uhr

- Sich gegenseitig kennen lernen
- Was erwarten wir vom Seminar, welche Ziele setzen wir uns?
- Emotionale Kompetenz im Überblick

### Samstag, 09.04.2022

10:00 – 18:00 Uhr

- Wie schaffen wir einen sicheren, geschützten Raum?
- Drei Phasen der Emotionalen Kompetenz
- Üben, üben, üben
- Meine Zuwendungsbilanz

### Sonntag, 10.04.2022

10:00 – 14:00 Uhr

- Üben, üben, üben
- Was hinter dem Konzept der Emotionalen Kompetenz steht

## KOSTEN

## ANREISE

Bahn: Opladen. Dann umsteigen in Bus Richtung Burscheid. Ausstieg Station Hüscheid.

[www.bahn.de](http://www.bahn.de)

Auto:

- Von A3 Ausfahrt Opladen. Auf B 323 in Richtung Burscheid.
- Von A1 Ausfahrt Burscheid. Auf B 323 Richtung Opladen.

[www.route.web.de](http://www.route.web.de)

