patrizia patz

SPEAKERIN | TRAINERIN | AUTORIN

Emotional Empowerment Programm

Dein Weg zu emotionaler Gesundheit und Stärke durch die Kraft des bewussten Fühlens

Patrizia Patz | Emotional Empowerment Training
Email: post@patriziapatz.de web: www.patriziapatz.de
Keckweg 17 82288 Kottgeisering Fon: 08144 – 246 0347 Fax: 08144 – 246 0348

Den gesunden Umgang mit Gefühlen lernen

Emotionale Kompetenz ist entscheidend für deine Zukunftsfähigkeit

Emotionale Kompetenz wird von unserer Standard-Ausbildung schlichtweg ignoriert. Wir lernen nichts über den gesunden Umgang mit den eigenen Gefühlen. Unsere emotionale „Ausbildung" erfolgt allein durch gesellschaftliche und familiäre Konditionierung. Dies führt in der Regel dazu, dass wir unsere Gefühle ins Unbewusste verbannen. Und von dort aus können sie uns bisweilen ganz schön zu schaffen machen. Zusätzlich können wir die Kraft, die eigentlich in Gefühlen steckt, so nicht bewusst für unser Leben nutzen. Im Emotional Empowerment Programm entwickelst du mit Herz und Verstand nachhaltige emotionale Kompetenz. Mein Ziel ist es, dass du die Kraft und die Ressourcen, die im bewussten Fühlen stecken, gewinnbringend für dich selbst und andere einzusetzen lernst. Du entwickelst emotionale Stärke, bleibst auch in schwierigen Situationen handlungsfähig und steigerst deine Beziehungsfähigkeit. Starte jetzt deine persönliche **Emotional Empowerment (R)Evolution!**

Das Emotional Empowerment Programm

Der Start:
3 Tage Intensiv Training

Die Vertiefung

Gruppe / Jahrestraining

Einzeln / Mentoring

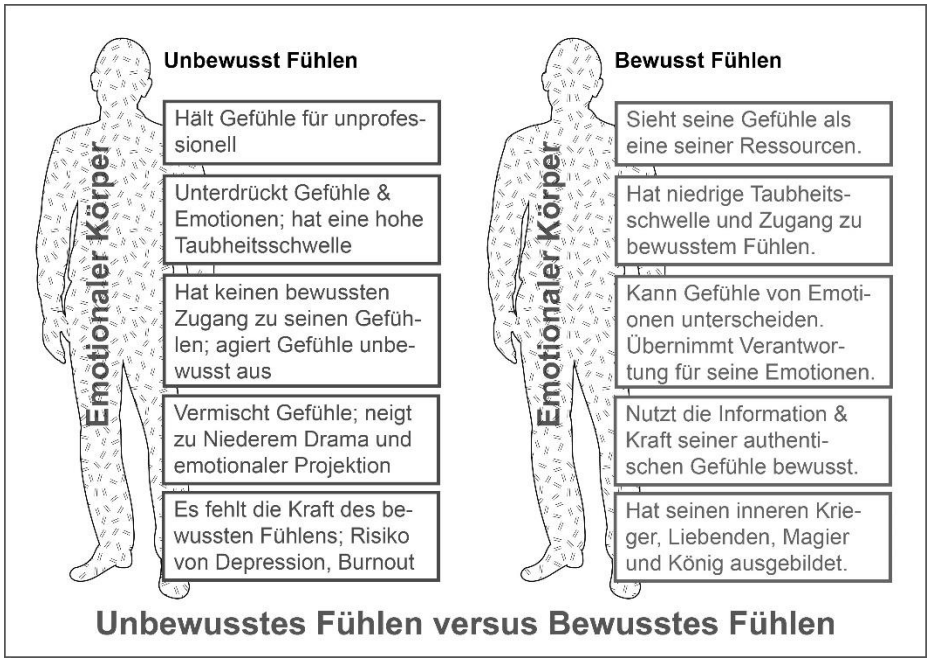
Patrizia Patz | Emotional Empowerment Training
Email: post@patriziapatz.de web: www.patriziapatz.de
Keckweg 17 82288 Kottgeisering Fon: 08144 – 246 0347 Fax: 08144 – 246 0348

Bewusste Gefühlsarbeit

Ein Weg, um deine emotionale Kompetenz zu entfachen

Als bewusst fühlender Erwachsener, der emotionale Kompetenz entwickelt hat, bist du unter anderem in der Lage …

- Gefühle in einer Intensität von null bis einhundert Prozent zu fühlen, ohne dich betäuben zu müssen,
- die vier Grundgefühle (Wut, Traurigkeit, Angst und Freude) voneinander zu unterscheiden und unvermischt zu fühlen,
- vermischte Gefühle voneinander zu trennen,
- die Information und Kraft aus dem jeweiligen Gefühl verantwortlich zu nutzen, um das in deinem Leben zu erschaffen, was du erschaffen möchtest – egal in welchem Bereich (Beruf, Gesundheit, Beziehung, Familie, …)
- Gefühle von Emotionen zu unterscheiden,
- einen kleinen Spalt zwischen Reiz und Reaktion zu setzen, um bewusst nicht an den Haken deiner emotionalen Programme und Projektionen zu gehen,
- Verantwortung für die Verarbeitung und Heilung deiner emotionalen Verletzungen und Traumata aus der Vergangenheit zu übernehmen, statt sie auf dein Umfeld zu projizieren,
- Niederes Drama zu erkennen und gegebenenfalls bewusst daraus auszusteigen.



Unbewusstes Fühlen versus Bewusstes Fühlen

Patrizia Patz | Emotional Empowerment Training
Email: post@patriziapatz.de web: www.patriziapatz.de
Keckweg 17 82288 Kottgeisering Fon: 08144 – 246 0347 Fax: 08144 – 246 0348

Die Zielgruppe

Wann ist das Emotional Empowerment Programm besonders nützlich für dich?

Im Grunde sind wir in Bezug auf Gefühle und Emotionen allesamt Analphabeten. Jeder der lernen möchte, auf gesunde Art und Weise mit den eigenen Gefühlen umzugehen, profitiert von dieser Arbeit.

Das Emotional Empowerment Programm eignet sich aber vor allem für Menschen, die bereit sind, ihre Komfortzone zu erweitern und die volle Verantwortung für ihr eigenes Leben zu übernehmen. Und du profitierst in zweifacher Hinsicht – im Umgang mit dir selbst, aber auch im Umgang mit anderen. Insbesondere, wenn du mit Menschen arbeitest – also egal ob Unternehmer, Selbständige, Coaches, Berater, Trainer, Freiberufler, Führungskräfte, Dienstleister, … - als Verantwortungsträger ist deine emotionale Kompetenz der entscheidende Faktor für Zukunftsfähigkeit. Und dabei geht es eben nicht nur darum, die Gefühle deines Gegenübers zu erkennen und zu beeinflussen. Nein. Es geht vor allem um deine eigene Gefühlswelt und deine emotionale Gesundheit.

Vielleicht bist du aber auch an einem der folgenden Punkte:

- Es fällt dir schwer, NEIN zu sagen oder Entscheidungen zu treffen?
- Du fühlst dich gestresst - jede Kleinigkeit lässt dich explodieren oder dich zurückziehen?
- Du hast keine Energie mehr - dir fehlt jeglicher Impuls, um aktiv zu werden?
- Du fühlst dich gefangen, ohnmächtig, weißt nicht mehr weiter?
- Du würdest gerne ..., aber die JA, ABER-Liste ist überwältigend lang
- Du fühlst dich abgetrennt - von dir selbst, deinem Körper, deiner Kreativität, deinem Umfeld ...
- ... und gleichzeitig hast du den Wunsch, mehr emotionale Stärke und Schöpferkraft zu entwickeln.

Vielleicht leidest du ja auch bereits unter den Auswirkungen von unterdrückten Emotionen, wie Depression, Burnout, Angstzuständen oder Wutausbrüchen? Oder unter dem Phänomen der Hypersensibilität? Auch in diesen Fällen kann das Emotional Empowerment Programm Besserung bringen.

Patrizia Patz | Emotional Empowerment Training
Email: post@patriziapatz.de web: www.patriziapatz.de
Keckweg 17 82288 Kottgeisering Fon: 08144 – 246 0347 Fax: 08144 – 246 0348

Dein Start ins Programm mit einem 3-Tage Intensiv Workshop:

Das *Expand The Box* Basistraining

Inhalte

Das Expand The Box ist der Einstieg ins Emotional Empowerment Programm. Durch gemeinsames Lernen kannst du in kurzer Zeit viele Inhalte aufnehmen und trainieren. Das Expand The Box Training wirkt wie ein Boxenstopp, bei dem du deine Gewohnheiten und Konditionierungen "umbauen" kannst. Die Kraft der Gruppe wirkt zusätzlich verstärkend und unterstützend. Sich in einer Gruppe von Gleichgesinnten auf den Weg zu machen, macht nicht nur mehr Spaß, sondern fördert auch die Nachhaltigkeit. Du erhältst gewinnbringende Unterstützung und schaffst ein Bewusstsein für dein emotionales Unbewusstes.

Inhalte des Expand The Box Trainings sind beispielsweise:

- Die 4 Körper und ihr Zusammenspiel (physisch, intellektuell, emotional, energetisch)
- Der emotionale Körper und seine vier Gefühle (Wut, Traurigkeit, Angst und Freude)
- Taubheitsschwelle: wie wir uns taub machen, um nichts zu fühlen
- Vermischte Gefühle als Ursache für Neurosen und Psychosen
- Gefühle als Navigationssystem und Kraftquelle
- Zentriert sein und bleiben
- Gesunde Abgrenzung und Nein sagen
- und vieles mehr

Diese 3 Tage werden dich an deine Grenzen und darüber hinaus bringen. Voraussetzung für die Teilnahme ist deine Bereitschaft, dich zu 100 % auf den Prozess einzulassen. Bist du bereit, in einem geschützten Lernumfeld deine Komfortzone zu erweitern?

Patrizia Patz | Emotional Empowerment Training
Email: post@patriziapatz.de web: www.patriziapatz.de
Keckweg 17 82288 Kottgeisering Fon: 08144 – 246 0347 Fax: 08144 – 246 0348

Logistische Hinweise zum Expand The Box Training

Dauer:
3 Tage (Präsenz-Training)

Zeiten:

Tag 1: 09:00 – 19:00 Uhr
Tag 2: 09:00 – 19:00 Uhr
Tag 3: 09:00 – 17:00 Uhr

Ort:
Das Expand The Box Training findet an unterschiedlichen Orten in Deutschland statt. Die jeweiligen Termine und Veranstaltungsorte findest du immer aktuell auf der Webseite https://patriziapatz.de/emotional-empowerment-programm

Min/Max TN-Zahl:
Präsenz-Training: 6-20

Investition:
650 Euro (inkl. USt)
zzgl. Kosten für Übernachtung und Verpflegung

Anmeldung:
Bitte melde dich über die Webseite an
https://patriziapatz.de/emotional-empowerment-programm

Das Expand The Box Training ist gleichzeitig Teil der vertiefenden Ausbildung zum Emotional Empowerment Practitioner.

Patrizia Patz | Emotional Empowerment Training
Email: post@patriziapatz.de web: www.patriziapatz.de
Keckweg 17 82288 Kottgeisering Fon: 08144 – 246 0347 Fax: 08144 – 246 0348

Gemeinsam mit der Gruppe in die Tiefe gehen:

Das Emotional Empowerment Jahres-Training

Inhalte

Nach dem Expand The Box Basistraining gilt es in die Tiefe zu gehen – entweder nur in der Gruppe mit dem Jahrestraining oder zusätzlich in Einzelarbeit mit dem Deep Dive Programm. Du hast die Arbeit durch das Basistraining kennengelernt und kannst dich jetzt entscheiden, ob du den Weg ganz gehen möchtest.

Im Jahrestraining erschließt du dir mit 6 unterschiedlichen Modul-Trainings über ein Jahr hinweg Schritt für Schritt die authentische Kraft, die naturgemäß in dir angelegt ist und darauf wartet endlich wachgeküsst zu werden. Dabei bearbeiten wir gemeinsam als Gruppe genau die Themen, die uns üblicherweise daran hindern, in unsere erwachsene, verantwortliche Kraft und Größe zu kommen. Durch Übungen, Gefühlsarbeit, Gruppen- und Einzelprozesse reißen wir die Mauern ein und überwinden die Hindernisse, die deinem authentischen SEIN im Wege stehen.

Modul 1 - Die Kraft des bewussten Fühlens entfalten

In diesem Modul geht es darum zu lernen, wieder Zugang zur Kraft deiner bewussten Gefühle zu bekommen und sie als Raketentreibstoff für dein Leben zu nutzen. Du durchbrichst die Mauer, die zwischen dir und der Verwirklichung deiner Ziele steht und möglicherweise durch Sätze, wie z. B. „Ich weiß nicht, wie!“ oder „Wie soll das denn gehen?“ verstärkt wird. Du lernst zentriert und in deiner vollen Kraft in Aktion zu treten, unabhängig davon, wie die Umstände sind. Du lernst deiner Kraft zu vertrauen, um sie gezielt für die Umsetzung deiner Vision und zum höchsten Wohle aller einzusetzen.

Patrizia Patz | Emotional Empowerment Training
Email: post@patriziapatz.de web: www.patriziapatz.de
Keckweg 17 82288 Kottgeisering Fon: 08144 – 246 0347 Fax: 08144 – 246 0348

Modul 2 - Die Integration von Licht und Schatten

In diesem Modul geht es darum, dich bewusst und verantwortlich mit deiner hellen Seite (Bestimmung) und deiner Schattenseite auseinanderzusetzen. Welche Qualitäten kommen durch dich in diese Welt? Was hindert dich daran, diese Qualitäten voll auszuleben? Wie sabotierst du dich selbst, indem du unbewusst deiner Schattenseite die Führung überlässt? Wie kannst du aus der Spirale aus Selbstsabotage und Selbstverurteilung aussteigen und eine gesunde, bewusste Beziehung zu deinem Schattenanteil entwickeln. Du lernst die Kraft kennen, die im Schattenanteil deiner Persönlichkeit steckt, und findest heraus, wie du sie zur Umsetzung deiner persönlichen Vision nutzen kannst. Durch die Klarheit über Licht & Schatten deiner Selbst, erhältst du die Freiheit der Wahl.

Modul 3 - Die eigene Autorität entwickeln

Dieses Modul widmet sich dem Auflösen limitierender Glaubenssätze, alter Geschichten, hinderlicher Entscheidungen und blockierender Muster. Von Kindheit an wirst du geprägt durch dein Umfeld, Erziehung, Schule, Kultur, Religion, Erfahrungen, Meinungen, etc. Dadurch etablieren sich – besonders in jungen Jahren – bestimmte Verhaltensmuster und Denkweisen, die letztendlich dein erwachsenes Leben limitieren, ohne dass du dir dessen bewusst bist. Dieses Modul sorgt für den Schritt in das radikal verantwortliche Erwachsensein. Du holst dir deine dir innewohnende Autorität zurück und lernst kompromisslose Verantwortung, sowohl für deine Vergangenheit als auch für deine Gegenwart und damit die Zukunft zu übernehmen.

Modul 4 - Gesund in Beziehung sein

In diesem Modul geht es darum, deine Beziehungen zu heilen. Wie bist du in Beziehung – mit dir selbst, mit anderen, mit der Welt? Solange du in Beziehung unbewusst und unverantwortlich "reagierst", kreierst du in der Regel Schmerz durch Projektion und niederes Drama. Indem du deine automatischen Beziehungsmuster unter die Lupe nimmst, alte emotionale Wunden heilst und neue Arten der Interaktion trainierst, wird deine Fähigkeit, Beziehung bewusst und verantwortlich zu gestalten, wachsen und andere Resultate hervorbringen.

Modul 5 - Das Leben bewusst in Besitz nehmen

In diesem Modul erfährst und lernst du, was es bedeutet, Kontrolle und gewohnte Konzepte loszulassen und aus dem Nicht-Wissen heraus zu agieren. Die Angst vor dem Tod hat dich bisher vielleicht daran gehindert, wirklich lebendig zu werden. Denn Leben ist nun mal lebensgefährlich. Es geht darum, Altes zu verabschieden und im übertragenen Sinne „sterben" zu lassen, um Raum für Neues zu schaffen. Dadurch kann Veränderung und Evolution zu deiner neuen Normalität werden. Deine bisherige Angst vor dem Tod, wird dich dann nicht mehr am Leben hindern, sondern zur Quelle von authentischer Lebendigkeit werden.

Patrizia Patz | Emotional Empowerment Training
Email: post@patriziapatz.de web: www.patriziapatz.de
Keckweg 17 82288 Kottgeisering Fon: 08144 – 246 0347 Fax: 08144 – 246 0348

Modul 6 – Deiner Bestimmung Masse verleihen

In diesem Modul lernst du, dir selbst aus dem Weg zu gehen und dich deiner Berufung zu verpflichten. Indem du dich in den Dienst von etwas Größerem stellst, gibst du deiner Berufung Masse, so dass sie ihre Wirkung in der Welt entfalten kann. Gemeinsam räumen wir die letzten Hindernisse aus dem Weg, um dein „Wunsch-Projekt" ins Leben zu rufen.

Hinweis: Der Einstieg ins Jahresprogramm ist nach dem Expand The Box Training jederzeit möglich! Die Module müssen nicht in der vorgesehenen Reihenfolge besucht werden. Versäumte Module können im nächsten Zyklus nachgeholt werden.

Logistische Hinweise zum Emotional Empowerment Jahrestraining:

Dauer:
6 x 3 Tage

Zeiten jeweils:
Tag 1: 09:00 – 22:00 Uhr
Tag 2: 09:00 – 22:00 Uhr
Tag 3: 09:00 – 17:00 Uhr

Ort:
Das Emotional Empowerment Jahrestraining findet an unterschiedlichen Orten in Deutschland statt. Die jeweiligen Termine und Veranstaltungsorte findest du immer aktuell auf der Webseite
https://patriziapatz.de/emotional-empowerment-programm

Maximale TN-Zahl:
12

Investition:

Bei Buchung einzelner Module:
- 650,00 Euro pro Modul

Bei Buchung des kompletten Jahresprogramms (= 6 x 3 Tage Training):
- 3.600,00 Euro *(Ratenzahlung ist möglich)*

Alle Gebühren verstehen sich inkl. USt und zzgl. Kosten für Übernachtung, Verpflegung und An-/Abreise.

Anmeldung:
Bitte melde dich über die Webseite an
https://patriziapatz.de/emotional-empowerment-programm

Das Emotional Empowerment Jahrestraining ist gleichzeitig Teil der vertiefenden Ausbildung zum Emotional Empowerment Practitioner.

Patrizia Patz | Emotional Empowerment Training
Email: post@patriziapatz.de web: www.patriziapatz.de
Keckweg 17 82288 Kottgeisering Fon: 08144 – 246 0347 Fax: 08144 – 246 0348

Zusätzlich in Einzel-Arbeit in die Tiefe gehen:

Das Emotional Empowerment Deep Dive

Inhalte:

Im Emotional Empowerment Deep Dive durchläufst du einerseits das Jahrestraining in der Gruppe und gehst in den Zeiten zwischen den Trainings zusätzlich noch in Einzel-Arbeit in die Tiefe. Das Deep Dive besteht aus den 6 Trainingsmodulen des Jahrestrainings PLUS einem begleitenden Mentoring in Form von 5 Einzelcoaching-Sessions von jeweils 90 bis 120 Minuten.

In diesen Einzel-Sessions arbeiten wir an deinen individuellen Themen, kümmern uns um akute Herausforderungen aus deinem Alltag – egal ob Beziehungsthemen oder Berufsthemen oder was sonst so gerade betrachtet, gelöst und verarbeitet werden will. Es gibt weitere Prozesse, Feedback, wir decken Themen und Blockaden auf und ich unterstütze dich ganz individuell in der Entwicklung und Festigung deiner emotionalen Kompetenz. Durch diese Begleitung sicherst du den langfristigen Erfolg. So revolutionierst du dein berufliches und privates Leben durch Emotional Empowerment.

Die Einzel-Sessions können je nach Wunsch in Präsenz oder Online stattfinden.

Patrizia Patz | Emotional Empowerment Training
Email: post@patriziapatz.de web: www.patriziapatz.de
Keckweg 17 82288 Kottgeisering Fon: 08144 – 246 0347 Fax: 08144 – 246 0348

Logistische Hinweise zum Emotional Empowerment Deep Dive:

Dauer:

6 x 3 Tage Training (siehe Jahrestraining) **plus**
5 x 90-120 Minuten Einzelcoaching

Zeiten jeweils:

Zeiten für die Trainingstage siehe Jahrestraining
Die Zeiten für die Einzelcoaching-Sessions werden individuell vereinbart.

Ort:

Das Emotional Empowerment Jahrestraining findet an unterschiedlichen Orten in Deutschland statt. Die jeweiligen Termine und Veranstaltungsorte findest du immer aktuell auf der Webseite https://patriziapatz.de/emotional-empowerment-programm

Die **Einzelcoaching-Sessions** finden nach Absprache entweder online oder in Präsenz statt. Präsenztermine finden in der Regel in der Coaching-Praxis von Patrizia Patz am Ammersee statt.

Investition:

Bei Buchung einzelner Module/Coaching-Sessions:
- 650,00 Euro pro Trainings-Modul
- 180,00 Euro pro Einzelcoaching-Session (90-120 Min.)

Bei Buchung des kompletten Deep Dive:
- 4.350,00 Euro bei Einmalzahlung *(Ratenzahlung ist möglich)*

Alle Gebühren verstehen sich inkl. USt und zzgl. Kosten für Übernachtung, Verpflegung und evt. Fahrtkosten.

Anmeldung:

Bitte melde dich über die Webseite an
https://patriziapatz.de/emotional-empowerment-programm

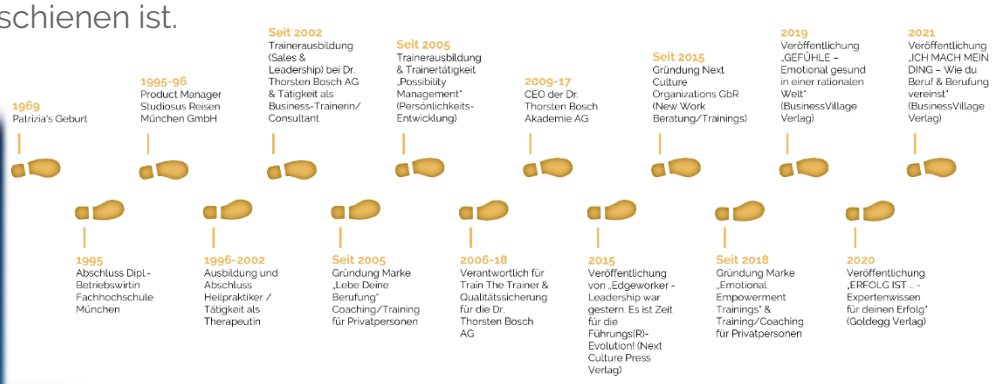
Das Emotional Empowerment Jahrestraining ist gleichzeitig Teil der vertiefenden Ausbildung zum Emotional Empowerment Practitioner.

Patrizia Patz | Emotional Empowerment Training
Email: post@patriziapatz.de web: www.patriziapatz.de
Keckweg 17 82288 Kottgeisering Fon: 08144 – 246 0347 Fax: 08144 – 246 0348

Patrizia Patz – die evolutionäre Krustensprengerin

Ich nenne mich gerne „evolutionäre Krustensprengerin" – denn das ist es, was ich eigentlich tue. Alte, tote Krusten von überholten Mindsets oder gesellschaftlicher Konditionierung sprengen, damit verborgenes Potenzial zum Vorschein kommen kann. Als Senior-Trainerin und Coach begleite ich seit 20 Jahren meine Kunden (Unternehmen & Privatpersonen) über die Grenzen ihrer Konditionierung hinaus zu mehr Möglichkeiten und authentischer Lebendigkeit. Mit meiner Erfahrung, einem Werkzeugkoffer voll neuer Softskills und meinem ungewöhnlichen Hintergrund als Diplom Betriebswirtin und Heilpraktikerin habe ich mich auf die Verbindung von Emotion und Ratio spezialisiert, sodass meine Kunden neben wirksamen Lösungen auch die Kraft ihrer Gefühle zurückgewinnen. Der entscheidende Erfolgsfaktor, um zukunftsfähig zu sein, heißt: Emotionale Kompetenz.

Ich bin Autorin mehrerer Bücher. Zum Thema Gefühle, habe ich das Buch **„GE-FÜHLE – Emotional gesund in einer rationalen Welt"** geschrieben, das 2019 im Business Village Verlag erschienen ist.



Patrizia Patz | Emotional Empowerment Training
Email: post@patriziapatz.de web: www.patriziapatz.de
Keckweg 17 82288 Kottgeisering Fon: 08144 – 246 0347 Fax: 08144 – 246 0348

Das sagen die TeilnehmerInnen

„Es sind nun ein paar Tage vergangen und ich fühle und merke seitdem Veränderungen. Alte Verstrickungen haben sich gelöst! Das Leben, die Arbeit, der Kontakt mit Menschen und anderem fühlt sich anders an, neu, schön, toll! Bin wirklich begeistert, berührt, umgerührt, ausgeleert, mit Neuem befüllt…. Auf meinem Tisch liegt ein Zettel. auf den ich geschrieben habe: "Spaß am Fühlen!"

Holger

„Ich bin schneller als je zuvor an alte Themen aus der Vergangenheit herangekommen, die mich in meinem jetzigen Leben blockiert haben. Ich bin mehr zu mir selbst geworden. Ich kann jetzt deutlich spüren, wann ich etwas fühle und kann diese Gefühle nutzen. Das wirkt sich positiv auf meine Gesundheit, meine Partnerschaft und meinen Umgang mit den Kindern aus."

Manfred

„Die Tage waren für mich spannend und lehrreich, weil ich durch heilende Prozesse gegangen bin. Ich fühle mich etwa 2 Tonnen leichter, d.h. Altlasten konnten sich auflösen und verabschieden. Es ist extrem alltagstaugliche Arbeit, zentrierend, kreativ, vertrauenserzeugend, bewusstseinsschaffend, boxerweiternd, entspannend, geräumig und heilend. "

Silvia

„Es war zwar intensiv, aber überhaupt nicht kraftraubend. Es stand so viel positive Energie zur Verfügung, dass die Arbeit wie von selbst ging. Und ich habe mich trotz meiner Angst sicher gefühlt. Die Wut-Arbeit war kraftvoll und hat Spaß gemacht. Und von den Prozessen der anderen konnte ich viel lernen. Ich freue mich schon auf das nächste Mal."

Benjamin

Patrizia Patz | Emotional Empowerment Training
Email: post@patriziapatz.de web: www.patriziapatz.de
Keckweg 17 82288 Kottgeisering Fon: 08144 – 246 0347 Fax: 08144 – 246 0348

Du hast noch Fragen oder möchtest dich anmelden? Dann nimm einfach Kontakt mit mir auf.

Per Mail: post@patriziapatz.de

Telefonisch: +49 171 9230220

Oder buche ein kostenloses und unverbindliches Erstgespräch (Telefon oder Zoom) über folgenden Link:

https://calendly.com/emotional-empowerment/erstgespraech

Ich freue mich auf dich!

Mit herzlichen Grüßen

Deine

Patrizia Patz

Patrizia Patz | Emotional Empowerment Training
Email: post@patriziapatz.de web: www.patriziapatz.de
Keckweg 17 82288 Kottgeisering Fon: 08144 – 246 0347 Fax: 08144 – 246 0348