



EQ-programmet

*Utbildning i medvetet självledarskap
för ett helare och rikare liv*



EQ-programmet

EQ-programmet handlar om hur du kan frigöra kraften och använda din fulla potential. En hög EQ, innebär att du har förmågan att vara i kontakt med dina egna och andras känslor. Flera års forskning visar att det finns en direkt koppling mellan personer som har höga nivåer av emotionell kompetens och nivåerna av framgång i sitt arbete, socialt och i alla sina relationer. Den viktigaste och avgörande relationen är den vi har med oss själva.

Vill du:

- få en tydligare bild av vad du verkligen vill
- använda dina dolda kompetenser
- acceptera och älska dig själv fullt ut
- få djupare kontakt med dig själv och din inre kompass

De flesta av oss bär på obearbetade upplevelser och oläkta emotionella sår. Under EQ-programmet får du upptäcka och släppa de blockeringar som omedvetet håller ditt liv tillbaka. Vi använder oss av metoder som bygger på mer än 20 års beprövade erfarenheter och omfattar välfungerande metoder som helar och läker djupt ner på cellnivå.



*Ju bättre du
förstår dig själv
och dina känslor,
desto bättre
förmår du älska
livet som det är.*

BARUCH SPINOZA

EQ-programmet utvecklar ditt inre och yttre ledarskap

Nya tider och värderingar gör att världen kallar på ett nytt ledarskap där hög nivå av EQ tillsammans med förmågan att leda från hjärtat är viktiga framgångsfaktorer.

Längtar du först och främst efter att utveckla dig själv och bli den bästa versionen av dig? Då är EQ-programmet något för dig. Vill du leda andra vidare? Det är vår övertygelse att du behöver ha frigjort din egen kraft för att kunna leda andra dit. Så det börjar med dig.

Kanske arbetar du idag med att leda andra i egenskap av chef, coach, inom HR, handledare eller terapeut? EQ-programmet ger dig helt nya verktyg anpassade till den nya tidens värden. Du blir en mästare i förändringens tider!



*Allt lärande har en
emotionell grund*

PLATON

Grundkurs EQ-1

En starkt befriande kurs där du lär dig identifiera, frigöra och hela blockerade känslor som håller dig tillbaka. Du gör en personlig EQ-process och lär dig ge en. Metoden är utvecklad av Mia de Neergaard. Kursen leder till större medvetenhet om dina känslor och ger självinsikt. Du får lättare att acceptera känslor när de kommer, lära dig hantera dem och att vara närvarande i nuet.

Fördjupningskurs EQ-2

Denna lärarrika kurs på två dagar ger dig färdighet i hur du känner igen vilken del av dig som är aktiv i olika si-

tuationer, om det är du eller ditt ego. Verktyg som tar dig vidare in i ditt personliga EQ-arbete och i hjärtats förlåtelse, inte minst till förlåtelsen och dömandet av dig själv. Vi ökar den emotionella kompetensen genom kunskap om känslornas olika energinivåer och får förståelse för hur de påverkar vårt biologiska system.

Du får 3 kraftfulla frågor som effektivt och kärleksfullt tömmer lagrad smärta som oro, ångest, rädsla, frustration, ilska m. fl. Kursen inkluderar mindfulness träning och meditation.

Avancerad kurs EQ-3

Fyra intensiva dagar som ger ett holistiskt helhetsseende hur vi alla hänger ihop ur ett större globalt perspek-

tiv. Nu utvecklas ditt självledarskap till avancerad nivå och du får upptäcka den enorma kraften i både den verbala och icke verbala kommunikationen. På EQ-3an befrias begränsande beteenden som du kanske inte var medveten om att du hade eller som inte ens var dina. Därefter lär du dig New Love Programming där hjärnan lär sig att samarbeta och ledas av hjärtat. Kursen inkluderar även Neuro Lingvistisk Programmering omfattande effektiva metoder för fobier, smärtlindring, flygrädsla, beroenden, missbruk mm. Du får ovärderlig kunskap och övning i kroppspråket och kroppsläsning. Efter EQ-3an blir du en mästare på att kommunicera.

Fokuserad handledningskurs EQ-4

Under fyra dygn finslipar vi EQ-metoden, verktygen och kunskapen från tidigare kurser.

Hur våra fysiska obalanser har direkta emotionella kopplingar och vilka de är. Du lär dig energiflödesmassage som utförs genom kläderna, vilken är lämplig på skolor, arbetsplatser och som inledning vid coachingsamtal. Därtill lär du dig:

- Fokuserad handledning
- Aktivt lyssnande på flera nivåer
- Klargörande frågemetodik
- Förståelse för motstånd och försvarsmekanismer
- Leda till självinsikt och stimulera till personlig motivation
- Bekräftelse, ge och ta emot feedback

EQ-Certifiering

Efter EQ-programmet kan du bli certifierad EQ-terapeut™. Detta omfattar praktiktid och fallstudier.

*Tala är silver.
Lyssna på känslan
är guld!*

MIA DE NEERGAARD



Mia de Neergaard, grundare och utbildningsansvarig

Mia har utvecklat EQ-programmet och EQ-metoden utifrån ett holistiskt perspektiv med väl fungerande verktyg för ökad livskvalitet och medvetet ledarskap. Metoden har använts med god framgång sedan starten 2007. Mia har drygt 20 års yrkeserfarenhet inom personlig utveckling och ett förflutet som företagsledare. Hon arbetar idag som livscoach med att föreläsa, utbilda och arrangera kurser i medvetet självledarskap både Sverige och utomlands.

"Det var efter min trafikolycka som min egen resa till läkning startade. Jag åkte utomlands, gick kurser och utbildningar för att bli fri från känslomässig och fysisk smärta och för att stärka mitt egna personliga ledarskap. Idag är jag tacksam för olyckan. Den gav mig en möjlighet att välja om och välja mitt liv. Utifrån dessa erfarenheter är EQ-programmet skapat."



*EQ-metoden har redan hjälpt många tusentals människor förändra sina liv!
Det kan förändra ditt liv med!*



Anna Levinja f.d Hauggaard

"Alla borde gå EQ-programmet. Det borde vara obligatoriskt i skolan!"



Daniela Vorosiuc

"Bland det bästa jag gjort! Jag har lärt mig ta ansvar för mitt liv, ingen annan lever det åt mig. Mia de Neergaard är en enastående kursledare och en äkta inspiratör."



Maria Nyquist

*"EQ-programmet gav mig möjlighet att titta på vad som verkligen hindrade mig i livet. Den viktigaste förändringen är den som hänt i hjärtat. Idag lever jag **mitt** liv, har nytt jobb, god ekonomi, mindre värk i kroppen och en underbar man. Och jag älskar mig själv helt och fullt."*



Irén Hegedis

"En omdanande upplevelse. Varje del av utbildningen har berört och helat olika delar av mig och mitt liv. Jag har höjt mitt välmående och egenvärde med många 100 %."

Vill du veta mer ...

Läs mer, se aktuella kursdatum och orter på www.humanpotential.se
Anmäl dig till EQ-Programmet! Maila oss på info@humanpotential.se

Eller ring så berättar vi mer **040 - 45 61 02!**

*Skanna in koden, läs mer om delkurserna
och får svar på vanliga frågor om programmet!*



EQ-programmet gör dig redo för framtiden!

