

Die Regulierungsarbeit mit ERES® führt zu einem gelasseneren und gesünderen Umgang mit emotional negativ aufgeladenen Situationen zu Hause und in der Schule und erlaubt uns, in unseren zwischenmenschlichen Beziehungen von einer reaktions- und emotionsgeprägten Kommunikation zu einer einfühlsameren Kommunikation überzugehen.



Für noch
mehr
Informationen
scannen
Sie mich. . .



EMOTIONAL RESOLUTION ERES® AM OKGBK

Die Fähigkeit zur Auflösung emotionaler Stresszustände und Blockaden ist eine biologische Ressource, die Menschen und Tieren gleichermaßen zur Verfügung steht. Die emotionale Regulierung wird als ERES® (engl. EmRes) weltweit gelehrt.

Als PILOTPROJEKT wird ERES® am KGBK jetzt erstmals an einer deutschen SCHULE zum Stressabbau und dadurch zur Förderung eines besseren Arbeits- und Kommunikationsklimas eingeführt.

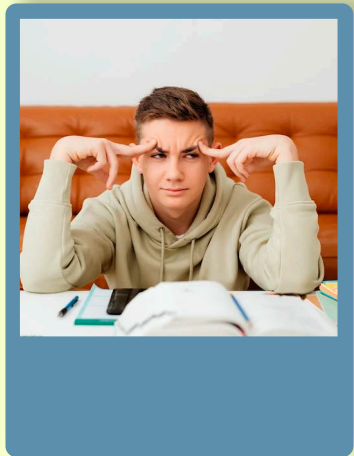
ERES® gibt uns ein natürliches und hoch wirksames Werkzeug an die Hand, emotionale Blockaden, Ängste und Stress durch eine gezielte Körperwahrnehmung innerhalb weniger Minuten aufzulösen.



Emotionale Belastungen lassen sich mit ERES® auflösen, da es eine angeborene biologische Funktionsweise aktiviert. So konnten beispielsweise Abiturient*innen an unserer Schule ihre Prüfungsangst dauerhaft auflösen.

ERES® ist leicht erlernbar und ermöglicht uns, mehr Ruhe und Leichtigkeit in unseren Alltag zu bringen sowie unsere Fähigkeiten in Schule, Beruf und Gesellschaft voll auszuschöpfen.

Jede Form von emotionalem Stress verlangt uns Strategien ab, die uns viel Zeit und Energie kosten. Diese Strategien führen zu körperlichem und psychischem Unwohlsein und längerfristig zu psychosomatischen und organischen Störungen und belasten unsere Gesundheit und unser Miteinander.



Präsentationsangst

Leistungsdruck

Überforderung

Prüfungsangst

zu hohe Erwartungen

Stress

Versagen

hilflose Wut

Burnout

MUSS
DAS
SEIN?

