



Emotionale Intelligenz

Ziel:

Welche Bedeutung hat Emotionale Intelligenz eigentlich im Beruf? Es gibt kaum ein sinnvolles Handeln ohne Gefühle. Es sind unsere emotionalen Fähigkeiten, die sehr stark darüber entscheiden, wie wir mit uns selber und anderen umgehen. Emotionale Intelligenz zählt zu den Stärken, die den eigenen Erfolg steigern und unsere Lebensqualität verbessert.

In diesem Training lernen die Teilnehmenden ihre eigenen Emotionen sowie die der anderen zu erkennen und besser zu verstehen. Sie lernen mit ihrem Gegenüber in Kontakt zu treten und Einfluss auf Emotionen und damit das Verhalten zu nehmen. Im Anschluss können schwierige Situationen positiver und selbstbewusster eingeschätzt und erlebt werden. Sie trainieren ihre soziale Kompetenz und ihre Fähigkeit zu Empathie und Kooperation.

Zielgruppe: Alle Mitarbeitende, die sich weiterentwickeln möchten.

Inhalte:

- Was ist emotionale Intelligenz?
- Emotionen und wie sie unser Verhalten beeinflussen
- Mich selbst und mein Gegenüber besser verstehen
- Steigerung der Wahrnehmungsfähigkeit
- Die eigenen Gefühle zur Sprache bringen
- Automatische Reaktionsmuster wandeln

Methoden: Moderation, Praxisbeispiele und Rollenspiele, Einzel- und Gruppenübung

Dauer: 2 Tage

Gruppengröße: 4-8 Personen