

Seminar-Nr. 05040

Emotionale Intelligenz

Arbeiten mit leichtem Herzen und klarem Verstand

Termin

10.06.2024 - 11.06.2024 , 14 Stunden

10.06.2024 von 09:30 bis 17:00 Uhr,

11.06.2024 von 08:30 bis 17:00 Uhr

Zielgruppe

Alle Mitarbeitenden, die neben der fachlichen Kompetenz auch ihre emotionale Intelligenz schulen wollen.

Inhalte

1. Eigene Gefühle erkennen und steuern: Die Wahrnehmungs-Landkarte von Gefühlen, Gedanken, Bewertungen und somatischen Markern
2. Konstruktive Arbeitsatmosphäre durch Empathie: Perspektiven wechseln können und andere besser verstehen
3. Sicherheit durch Bauchgefühl? Hilfreiche Signale für zielsichere Entscheidungen und Kommunikation
4. Vorsicht, Autopilot!: Hinderliche Muster im Denken und Fühlen unterbrechen
5. Selbstsicherheit: Gedanken und Gefühle mit dem eigenen Handeln in Einklang bringen
6. Im Hier und Jetzt spielt die Musik: Mehr Aufmerksamkeit für mehr Konzentration und Energie
7. Klarheit durch Selbstregulierung: Gefühle auch in unangenehmen Situationen unter Kontrolle haben
8. Gedanken und Gefühle bestimmen unser Energielevel: Stärkung der positiven inneren Einstellung

Ziele und Methoden

Erfolg im Beruf ist mehr als fachliche Kompetenz. Neben dem Fachwissen ist zunehmend "Emotionale Intelligenz" von Bedeutung: Wie gehe ich mit anderen um? Wie kann ich mich selbst positiv steuern? Wann sind Entscheidungen "aus dem Bauch heraus" sinnvoll und wann sollte man besser auf die Sachebene schalten, um Dinge nicht zu persönlich zu nehmen?

In diesem Seminar lernen Sie,

- leichter und gelassener zu arbeiten,
- sich selbst und andere besser zu verstehen,

- Reibungsverluste durch innere Konflikte und belastende Gefühle zu vermeiden,
- mit Humor und dem richtigen Abstand schwierige Arbeitssituationen zu meistern.

Methoden: Kurzvorträge, praktische Übungen, Kleingruppenarbeit und Transferübungen wechseln einander ab.

Referent/-in
Renate Gartner, Dipl.-Sozialw., Profitraining

Ort
Veranstaltungs Zentrum Kiel
Kiel