

Emotionale Intelligenz

KURZINFORMATION

Emotionale Intelligenz als neues Managementinstrument einzusetzen bedeutet, Konflikte besser zu lösen, offener miteinander umzugehen, erfolgreicher und konstruktiver zu kommunizieren.

In diesem Seminar werden die Grundlagen emotionaler Intelligenz vermittelt und in zahlreichen Rollenspielen trainiert.

SEMINARTHEMEN: Einführung: Was ist emotionale Intelligenz?

- Die Wurzeln der Gefühle
- Gegenüberstellung von EQ und IQ
- Der Umgang mit Gefühlen ist erlernbar

Veränderung der Perspektive

- Was bedeutet „Recht haben“?
- Erkennen des Unterschieds zwischen Wahrnehmung / Gefühl / Verhalten

Modifikation der Kommunikationsstrukturen

- Gefühle erkennen und benennen
- Gefühle des anderen wahrnehmen und akzeptieren lernen
- Aufbau eines angemessenen Kommunikationsverhaltens

Das Erleben von Gefühlen

- Wahrnehmung – Interpretation – Bewertung
- Die fünf Bereiche emotionaler Sensibilität
- Erkennen von Meta-Emotionen

SEMINARTHEMEN: Erfolg und Frustration

- Erfolgsorientierung und Misserfolgsorientierung (Attribuierungsmuster)
- Erhöhung der Frustrationstoleranz
- Kontrolle der Gefühle
- Analyse der Ärgerreaktionen
- Strategien der Ärgerkontrolle
- Optimismus-Strategien

Empathie als Quelle des Erfolges

- Einflussnahme auf andere
- Zehn Regeln für emphatisches Verhalten
- Fünf Grundregeln für erfolgreiche Einflussnahme
- Nonverbales Verhalten
- Pacing / Rapport

Konflikte lösen durch emotionale Intelligenz

- Ich-Aussagen erlernen
- Interpretationen geben
- Klären der Interpretation
- Eingestehen der eigenen Fehler
- Sachliches Begründen der eigenen Position

Um Ihnen den größtmöglichen Nutzen aus unseren Seminaren bieten zu können, ersuchen wir Sie, von der Möglichkeit einer kostenlosen und unverbindlichen

Seminarvorbesprechung Gebrauch zu machen.

Ihr Seminarberater ist gerne für Sie da!