

Erfolgsfaktor Soft Skills

Die Fähigkeiten der "Emotionalen Intelligenz" im beruflichen/im Führungsalltag nutzen

Auf der Grundlage des Modells der Emotionalen Intelligenz (D.Goleman) reflektieren Sie Ihre Stärken und Schwächen, bekommen Feedback sowie Impulse und Anregungen Neues auszuprobieren und in Ihren Arbeitsalltag zu integrieren. Die "Emotionalen Intelligenz" ist ein Modell für Selbstmanagement und die effektivere Gestaltung von Beziehungen im Arbeitsalltag.

Emotionale Intelligenz ist die Fähigkeit, unsere eigenen Gefühle und die anderer zu erkennen, uns selbst zu motivieren und gut mit Emotionen in uns selbst und in unseren Beziehungen umzugehen.

Nach Goleman setzt sich die emotionale Intelligenz aus fünf Komponenten zusammen: *Selbstreflexion, Selbstvertrauen, Selbstkontrolle, Motivation, Empathie, Soziale Kompetenz.*

Die ersten drei Komponenten betreffen die Fähigkeit zum Selbstmanagement. Empathie und die soziale Kompetenz sind Fähigkeiten mit anderen Menschen umzugehen.

Methoden:

Kurze Theoriebeiträge, Erfahrungsbezogenes Lernen, Coaching in der Gruppe, Übungen zur Persönlichkeitsentwicklung

Inhalte:

Anhand von Übungen und Ihren beruflichen Alltagssituationen reflektieren Sie in diesem Seminar Ihre Stärken und Schwächen in Bezug auf Ihre emotionale Intelligenz und bekommen Feedback, sowie Impulse und Anregungen Neues auszuprobieren.

Zeitlicher Umfang: 2,5 bis 3Tage

Teilnehmerbegrenzung bei 1 Trainer: 6-10 Personen

Zielgruppe: MitarbeiterInnen/Führungskräfte aus allen Bereichen