

Emotionale Intelligenz

Schlüssel zum Selbstmanagement

Zum Thema

«Emotionale Intelligenz ist die Fähigkeit, die eigenen Gefühle gut zu kennen, die Fähigkeit, sich selber zu motivieren, sowie die Kompetenz, in Beziehungen mit den eigenen Gefühlen und jenen der Mitmenschen adäquat umgehen zu können.»
(Daniel Goleman)

Zielpublikum

Führungspersonen und Interessierte aus allen Ebenen und Fachbereichen, die bereit sind, sich intensiv mit der eigenen Person auseinanderzusetzen. Menschen, welche die Führung der eigenen Person als «Prinzip Selbstverantwortung» verstehen und jederzeit wahrnehmen.

Ihr Nutzen

- Selbstmanagement ist für Sie zur Selbstverständlichkeit geworden. Dadurch haben Sie gelernt, Ihre Gefühle behutsam zu steuern und in einer Form zum Ausdruck zu bringen, die weder Ihnen selbst noch anderen schadet
- Sie können sich selber motivieren und in einen guten Zustand versetzen
- Sie übernehmen Verantwortung für sich selber; das gibt Ihnen mehr Freiheit in Ihren Entscheidungen
- Sie wissen, wie Sie Konflikte lösen können
- Sie sind sich bewusst, worauf es in Ihrem Leben wirklich ankommt, und richten Ihre beruflichen und privaten Strategien danach aus

Nutzen für Ihr Unternehmen

Intellektuelle Fähigkeiten und fachliche Kompetenzen kommen dann am besten zur Geltung, wenn MitarbeiterInnen auch über emotionale Intelligenz verfügen. Führungspersonen, die sich selber managen können, sind empathisch gegenüber MitarbeiterInnen und Kunden und gleichzeitig klar in ihrer Sprache, zielgerichtet und resultatorientiert in ihrem Handeln.

Inhalte

Intensive Auseinandersetzung mit den fünf Aspekten der emotionalen Intelligenz:

- Selbst-Wahrnehmung:
Wie erkenne ich mich selbst?
- Selbst-Management:
Wie führe ich mich selbst?
- Selbst-Motivation:
Wie motiviere ich mich selbst?
- Empathie:
Wie kann ich mich besser in andere einfühlen?
- Engagement:
Was spornt mich an? Wofür will ich mich wirklich einsetzen?

Methoden

- Kurzreferate zu den fünf Aspekten der emotionalen Intelligenz
- Einzel- und Gruppenarbeiten zwecks Vertiefung und Erfahrungsaustausch
- Entspannungsübungen und Mentaltraining
- EQ-Selbsttests

Trainerin

Helena Neuhaus

Administratives

Daten

26. – 28. Mai 2010
3. – 5. November 2010

Dauer

2,5 Tage

Arbeitszeiten

1. Tag	14.00 – 18.00 Uhr
2. Tag	8.30 – 18.00 Uhr
3. Tag	8.00 – 16.30 Uhr

Ort

Mai:
SolbadHotel, Sigriswil
November:
Campus, Sursee

Teilnehmerzahl

12 Personen

Unterlagen

Die TeilnehmerInnen erhalten das Buch der Trainerin: «Emotionale Intelligenz im Führungsalltag», erschienen im Praxium-Verlag, 2007

Seminarpreis

CHF 2500.– pro Person
(CHF 2250.– für jede weitere Person aus der gleichen Firma am gleichen Kurstermin)

Beachten Sie bitte die allgemeinen Geschäftsbedingungen.