

Emotionale Intelligenz: Gefühle machen stark und führen zum Ziel

Daniel Goleman hat den Begriff EQ geprägt. Menschen mit emotionaler Intelligenz sind erfolgreicher. Er schreibt: «Wer Erfolg im Leben haben will, muss mit seinen Gefühlen umgehen können.» Wir lernen seine wichtigsten Ideen kennen und wenden sie auf Erfahrungen und Situationen aus unserem Alltag an.

Seminarziel

In diesem eintägigen Seminar beschäftigen Sie sich mit dem, was uns bewegt. Sie schauen hinter die Kulissen unseres Verhaltens und nutzen, was sich in Ihnen und um Sie herum abspielt. Sie lernen, emotionale und soziale Fähigkeiten verstehen – zu Ihrem Vorteil und zum Vorteil Ihres Umfelds.

Seminarinhalt

- Sie reflektieren Ihr eigenes emotionales und soziales Verhalten
- Sie verstehen die wichtigsten genetischen, neurowissenschaftlichen und entwicklungspsychologischen Grundlagen
- Sie lernen das Modell der emotionalen Intelligenz (EQ) nach Goleman kennen:
 - Wie erkenne ich, was gefühlsmässig in mir passiert?
 - Wie gehe ich mit meinen Gefühlen um?
 - Wie erkenne ich, was andere empfinden?
 - Wann und wie setze ich Emotionen zum Besten für alle ein?
 - Wie verbessere ich damit meine Beziehungen?
- Praktische Übungen aus unserem Alltag
- Unterstützung, wo Veränderung gewünscht wird

Ihr Nutzen

- Sie verstehen Ihre eigenen Gefühle besser und können sie bewusst einsetzen
- Sie reagieren in Alltagssituationen differenzierter, überlegter und somit selbstbewusster
- Sie können Kritik annehmen, zur richtigen Zeit reagieren und Konflikte souverän austragen

Zielgruppe

Alle, die sich weiterentwickeln und ihr emotionales Potenzial bewusster und gezielter nutzen möchten.

Seminarleitung

Monika Lanz, Trainerin und Coach mit Weiterbildungszertifikat ISAP oder eine ausgewiesene Trainerin / oder Trainer aus dem Team