

## Emotionale Intelligenz

Lange Zeit galt der IQ als Maßstab für den Erfolg. Nach neusten Erkenntnissen ist aber der EQ (emotionale Intelligenz) eines Menschen viel ausschlaggebender für seinen Erfolg.

Mit emotionaler Intelligenz werden eine ganze Reihe von Fähigkeiten und Kompetenzen beschrieben, wie z. B. Mitgefühl (Empathie), Kommunikationsfähigkeit, Menschlichkeit,...

Emotionale Intelligenz betrifft den Umgang mit uns selbst und mit anderen. Gerade in jenen beruflichen aber auch privaten Bereichen, in denen wir auf andere Menschen treffen, ist ein bewusster Umgang mit unseren Emotionen von Vorteil. Menschen mit hoher emotionaler Intelligenz sind beruflich oft erfolgreich, da sie gut mit Menschen umgehen können und über Führungsqualitäten verfügen.

### Zielgruppe:

- » Alle Personen, die im Umgang mit Menschen noch erfolgreicher werden wollen

### Ihr Nutzen:

- » Sie lernen sich selbst noch besser kennen
- » Sie lernen zu verstehen, warum Sie in bestimmten Situationen so reagieren
- » Sie lernen, Ihre Stimmungen und Emotionen zu beeinflussen und nicht diesen ausgeliefert zu sein
- » Sie können besser mit den Emotionen anderer umgehen
- » Sie können krisenhafte Situationen besser bewältigen
- » Sie verbessern Ihre soziale Kompetenz
- » Sie erweitern Ihre Kommunikationsfähigkeit und ihre Konfliktlösungsstrategien

### Seminarinhalte:

- » Definitionsklärung
- » Seinen eigenen Emotionen bewusst zu werden (wie gut kenne ich mich selbst? Wieso reagiere ich in bestimmten Situationen so? ...)
- » Emotionen beeinflussen - wie geht das?
- » Emotionen zur Zielerreichung einsetzen lernen
- » Kommunikationsgrundlagen
- » Empathie (Umgang mit anderen Menschen, Verstehen, Motivationen,...)
- » Umgang mit Beziehungen (Grundlage für eine reibungslose Zusammenarbeit im beruflichen Umfeld)

### Internes Seminar:

- » Dauer: 2 Tage