

«Emotional intelligent Führen» (EIQ)

Gefühle steuern oder von Gefühlen gesteuert werden?

In einer Zeit wo Stress, Konflikte oder andere belastende Situationen zum Führungsalltag gehören, sind wir automatisch auch emotional herausgefordert. Ganz unterschiedlich reagieren wir auf Wut, Zuneigung, Frustration oder Hilflosigkeit. Um mit Gefühlen und Emotionen besser umgehen zu können, heisst es zuerst Bewusstheit schaffen; für unsere eigene wie auch für die Gefühlslage unserer Mitarbeiter.

Lange Zeit galt der Intelligenzquotient (IQ) als *der* Massstab für Erfolg. Heute weiss man, dass damit allein nichts zu gewinnen ist. Einer braucht den anderen! Emotionale Intelligenz (E.Q.) beschreibt einerseits die Fähigkeit, eigene Emotionen und Gefühle zu erkennen und zu steuern, auf der anderen Seite, kompetent im Umgang mit anderen Menschen auf deren Gefühle und Emotionen eingehen zu können. E.Q. bedeutet aber auch, Gefühle angemessen auszudrücken und adäquat anzusprechen. In diesem Seminar erhalten Sie einen Einblick in die Welt der unterschiedlichen Emotionen und Gefühle und erhalten wertvolle Tipps für den Umgang mit ihnen.

Ihr Nutzen/Lernziele

- Sie kennen die Wichtigkeit von Gefühlen und Emotionen und deren Bedeutung in der zwischenmenschlichen Interaktion/Führungsarbeit
- Sie lernen regelmässig wiederkehrende Gefühle, die Sie oft über Jahre begleiten, zu erkennen
- Sie befassen sich mit eigenen Gefühlen und Emotionen und deren Wirkung auf Sie selbst und andere
- Sie üben, Ihre Emotionen rascher wahrzunehmen, zu benennen und ihnen Aufmerksamkeit zu schenken, um mehr Ressourcen zur Verfügung zu haben
- Sie sensibilisieren Ihre Wahrnehmung für die Gefühle anderer und den Umgang damit
- Sie erhalten viele Tipps und Lösungsansätze, um mit eigenen und fremden negativen Emotionen besser umgehen zu können
- Sie lernen, Ihre Frustrationstoleranz zu erhöhen, übernehmen die Verantwortung für Ihren „Zustand“ und lernen, diesen bewusst zu steuern

Zielgruppe

Dieses Seminar richtet sich an Führungskräfte, die sich selbst und andere Menschen auf der emotionalen und der Gefühlsebene besser wahrnehmen wollen, Gefühle und Emotionen verstehen und diese bewusst und gezielt steuern möchten. Mitarbeitende und Führungskräfte, die emotionale Belastungen besser bewältigen möchten, ihre Sozialkompetenz, Kommunikations- und Kritikfähigkeit verbessern wollen und Menschen die mehr zum Thema erfahren wollen, um damit beruflich wie privat achtsamer und erfolgreicher mit anderen und sich selbst umzugehen.

Inhalt

- Was verstehen wir unter Emotionaler Intelligenz?
 - Definition Emotionale Intelligenz
- Sind Gefühle lästig oder wichtige Informationen?
 - Selbstwahrnehmung, Beispiele, Diskussion
- Wie Sie sich Gefühle zunutze machen
 - Selbstkenntnis und Einflussnahme
- Wie wir funktionieren
 - Dreiklang: Denken - Fühlen - Handeln
- Emotionales Führungsmodell nach Goleman
 - 4 Domänen unterscheiden
- Wie wir zu uns stehen
 - Selbsteinschätzung und Frustrationstoleranz
- Wie Sie früh die Situation erfassen und bewerten können
 - Muster von Gefühlen und Emotionen erkennen und ordnen
- Wie Sie erfolgreiche Massnahmen ableiten
 - Gefühle und Verhalten anderer verstehen
- Wie Sie Handlungsalternativen entwickeln
 - Dissoziation vs. Assoziation
 - «Statemanagement» von mir und anderen
- Wie Sie Emotionen und Gefühle sicher kommunizieren
 - Komplettbotschaften

Und vieles andere,

Die aufgeführten Themen werden mit verschiedener Gewichtung behandelt. Jede Gruppe definiert einzelne Aspekte, die vertieft diskutiert werden. Themen von geringem Interesse werden zu Gunsten der Gruppen-Schwerpunkte nur gestreift.

Dauer - Termin

2 Tage -

Kursunterlagen

Büchlein, Kursskript, Übungsblätter, Emotionslandkarte mit Skalierung
Weiterführende Kurse <Konfliktmanagement>