

Seminar **„Emotionale Intelligenz“***



S. Scully, Cut Ground Orange and Pink, 2011 (Detail)

Dieses zweiteilige Persönlichkeitstraining spricht Menschen an, die ihre Selbstführung verbessern wollen, mehr Unabhängigkeit von inneren oder äußeren Umständen anstreben und an Persönlichkeitsentwicklung interessiert sind.

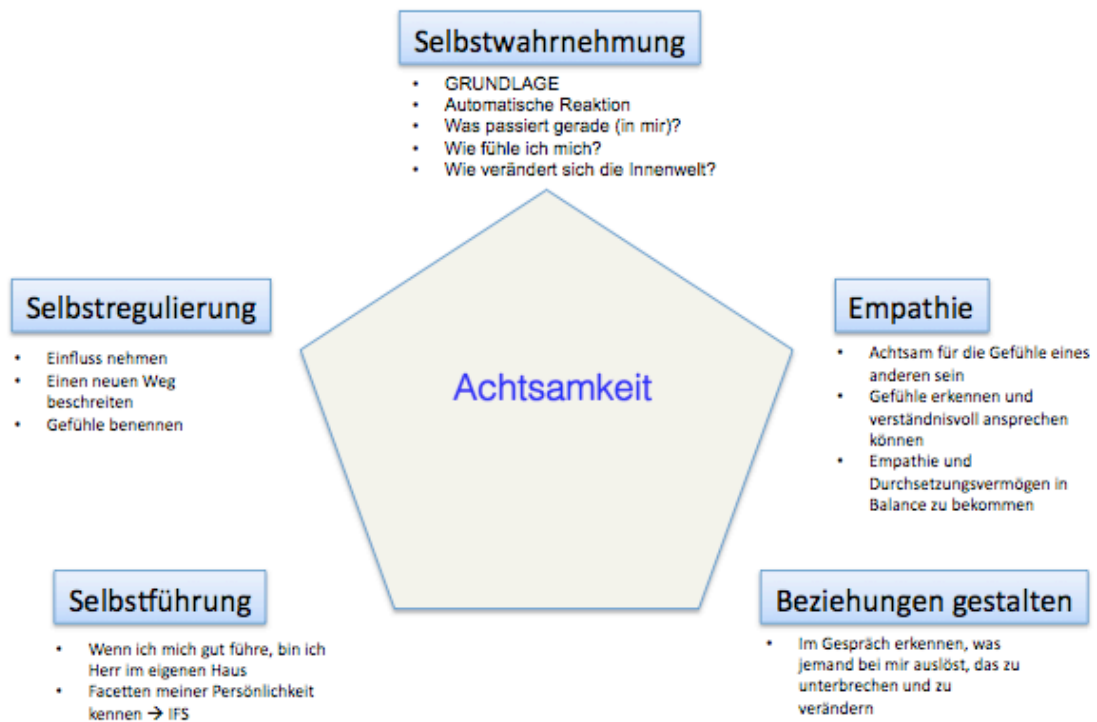
Das Seminar "Emotionale Intelligenz" beruht auf Achtsamkeit und Selbstwahrnehmung. Es fordert Sie heraus, tiefer zu erkunden, wer Sie sind und wie Sie sind im Kontakt mit anderen. Sie erforschen und reflektieren Ihre persönliche Wirkung auf andere.

Sie werden sich bewusster, wie Ihre Persönlichkeitsanteile und Gefühle das Handeln steuern. Sie erfahren, wie Sie herausfordernde Situationen besser gestalten und beeinflussen können.

Die Welt der Gefühle kann bei Entscheidungsprozessen, in Verhandlungen und bei der Mitarbeiterführung besser berücksichtigt werden. Situationen werden neu wahrgenommen und verstanden, der persönliche Blickwinkel erweitert und mehr Handlungsspielräume entdeckt.

*in Zusammenarbeit mit dem führenden Anbieter des Seminars Dietz Training und Partner

Seminar: Emotionale Intelligenz



Teil 1: Intrapersonale Intelligenz

Teil 2: Interpersonale Intelligenz

Teil 1: Intrapersonale Intelligenz

Menschen, die auf der intrapersonalen Ebene erfahren und gereift sind, haben Zugang zur Vielfalt des eigenen Gefühlslebens. Sie kennen wichtige Anteile ihrer Persönlichkeit und handeln bewusst, selbstbestimmt und eigenverantwortlich. Sie können das eigene Erleben realistisch einschätzen und authentisch und glaubwürdig mit anderen in Verbindung treten.

Eine Person, die guten Zugang zu ihren inneren Ressourcen hat, kann sich besser führen, mehr Eigeninitiative und Eigenverantwortung entwickeln.

Ziele sind:

- Erkenntnisse darüber erwerben, was das Verhalten in unterschiedlichen Situationen und was den Kontakt mit Menschen steuert.
- Eigene Emotionen deutlicher und früher erkennen.
- Hinderliche automatische Reaktionen bewusster regulieren.
- Zugang finden zu eigenen Persönlichkeitsanteilen und sie bei der Selbstführung besser integrieren.
- Möglichkeiten von Selbstführung kennen und die eigenen Ressourcen stärker nutzen.
- Achtsamkeit entwickeln, im Alltag pflegen und dadurch schwierige Situationen gelassener meistern.

Inhalte

Bei der intrapersonalen Intelligenz steht die Selbsterforschung und die Frage "Wer bin ich und wie bin ich?" im Vordergrund. Die Selbstwahrnehmung und Selbstführung bilden die Schwerpunkte.

- Bedeutung von emotionaler Intelligenz
- Neurophysiologische Grundlagen
- Praxis der Achtsamkeit
- Diverse Übungen zur Selbstwahrnehmung
- Hintergründe von automatischen Reaktionen
- Möglichkeiten der Selbstregulierung
- Internal Family Systems - der systemische Umgang mit verschiedenen Persönlichkeitsanteilen
- Der konstruktive Selbstdialog
- Aspekte von Selbstführung im Alltag

Teil 2: Interpersonale Intelligenz

Interpersonale Intelligenz schafft Zugang zu den Empfindungen, Motiven und Verhaltensweisen von anderen.

Menschen, die ihre zwischenmenschlichen Fähigkeiten entwickelt haben, verstehen andere zu inspirieren, vertrauensvolle Beziehungen zu gestalten und Gruppenprozesse zu steuern. Sie können sich sowohl in andere einfühlen und deren Verhaltensweisen verstehen, wie auch ihre Interessen angemessen durchsetzen. Sie sind in der Lage, auf unterschiedliche Menschen und auftretende Konflikte flexibel zu reagieren. Das Berücksichtigen des emotionalen Erlebens bei Entscheidungsprozessen, in Verhandlungen und bei der Mitarbeiterführung hat positiven Einfluss auf Klima, Kooperation und Motivation in ihrem Wirkungsfeld. Achtsamkeit bildet dafür eine wesentliche Grundlage.

Ziele sind:

- Die eigene Wirkung auf andere Menschen besser einschätzen.
- Wahrnehmungsfähiger und einfühlsamer werden für die Signale von anderen.
- Achtsame Präsenz.
- Auf Emotionen angemessen eingehen.
- Widerstände erforschen und ihnen kompetent begegnen.
- Gute Balance zwischen Empathie und Durchsetzen finden.
- Persönliche Konflikte früher erkennen und abbauen.
- Destruktive Wechselwirkungen mit anderen verstehen und entschärfen.
- Mit unterschiedlichen Persönlichkeitsstilen von Menschen bewusster interagieren.
- Beziehungen zu Personen aus dem Umfeld bewusster gestalten.

Inhalte

Bei der interpersonalen Intelligenz steht die Erforschung von Interaktionen und die Frage "Wer ist der andere und wie gehe ich mit anderen um?" im Mittelpunkt. Empathie und das Gestalten von Beziehungen bilden die Schwerpunkte.

- Schulung der Wahrnehmung für das emotionale Erleben, Spuren lesen
- Empathie vermitteln, empathische Aussagen und Kontaktaussagen
- Hürden der Empathie und Möglichkeiten, Empathie zu entwickeln
- Gute Balance zwischen Empathie und Durchsetzen
- Hintergründe von Persönlichkeitsstilen und die Wechselwirkungen mit ihnen
- Übungen im Umgang mit unterschiedlichen Persönlichkeitsstilen
- Rückmeldung über die eigene Wirkung auf andere
- Arbeit in Kleingruppen an eigenen Fragestellungen und schwierigen Situationen aus der Praxis

Dauer des Seminars:

das Inhouse Seminar wird in 2 Blöcken a 3 Tage durchgeführt:

Teil 1 – Intrapersonale Intelligenz

Beginn Tag 1 um 10:00, sonst 9:00 Uhr – Ende 18:00 Uhr

Teil 2: Interpersonale Intelligenz

Beginn Tag 1 um 10:00, sonst 9:00 Uhr – Ende 18:00 Uhr

Teilnehmer:

Das Training wird mit 12 Teilnehmern durchgeführt – idealerweise mit 2 Trainern