

# Emotionale Intelligenz im Job

- Mit emotionaler Intelligenz zum Unternehmenserfolg-



## Zusammenfassung

Wer von Ihnen hat das Gefühl am Abend, dass alles nach Plan lief, dass alle to-Do's abgehakt sind und nichts dazwischen gekommen ist? Das Gefühl von Kontrolle wird in einer Zeit, die durch Volatilität, Komplexität, Globalisierung & Digitalisierung geprägt ist, immer geringer. Deswegen gewinnt emotionale Intelligenz immer mehr an Bedeutung, um die Anforderungen der heutigen Zeit bewältigen zu können. Was das konkret heißt und wie Sie Ihre emotionale Intelligenz maßgeblich steigern können, erfahren Sie in diesem Workshop.

## Inhalte

### Stabilität durch emotionale Intelligenz

- Was sind die Bausteine der emotionalen Intelligenz?
- Der oftmals unbewusste Einfluss von Emotionen auf unser Verhalten am Arbeitsplatz

### Emotionale Intelligenz für ein erfolgreiches Miteinander

- Emotionale Muster bei sich & anderen erkennen und entschärfen
- Emotional intelligent kommunizieren
- Wie Sie auf die Emotionen anderer Einfluss nehmen, um diese zu beruhigen, motivieren & anzuführen

### Training der Emotionalen Intelligenz – so geht's

#### • Meine emotionale Intelligenz:

- Selbstanalyse: Auf welchem Level stehe ich?
- Welche Haltung habe ich gegenüber dem Wort „Emotion“? Welche Auswirkung hat diese Einstellung auf meine Leistungsfähigkeit?

#### • Emotionale Stabilität durch mentale Stärke

- Wie bleibe ich emotional stabil auch in schwierigen Situationen?
- Emotionen steuern lernen durch Selbstwirksamkeit
- Wie Emotion & Verstand sich verbinden können und zum unschlagbaren Team werden
- Automatismen durchbrechen: Neue Handlungs- und Gefühlsoptionen

## Ihr Nutzen

In diesem Workshop lernen Sie wie Sie Ihre emotionale Intelligenz stärken und so einsetzen können, dass sie sich positiv auf sich selbst und Ihr Umfeld auswirkt. Sie erfahren, wie Sie Emotionen regulieren können, selbst in schwierigen Situationen, wie Emotionen & Verstand eine Einheit werden und Sie bekommen Methoden an die Hand, wie Sie neue Denk- und Emotionsmuster in Ihr Verhalten dauerhaft integrieren können.

## Zielgruppe

Dieser Workshop richtet sich an Mitarbeiter:innen in allen Rollen, Ebenen und Branchen, die merken, dass sich die Anforderungen der heutigen Zeit auf die eigene Leistungsfähigkeit & Zufriedenheit auswirken und das durch den Aufbau emotionaler Intelligenz aktiv verändern wollen, die emotional stabil bleiben wollen in schwierigen Situationen und die ihre Beziehungen zu anderen durch emotionale Intelligenz positiv beeinflussen wollen. Der Aufbau neuer Automatismen ist das Ziel dieses Workshops.