

Führung

Emotionale Intelligenz als Erfolgsbeschleuniger

Emotional stark in herausfordernden Führungssituationen

Ausgangssituation:

Fachwissen und Verstand reichen nicht aus, um gezielt und überzeugend zu führen. Emotionale Intelligenz (EQ) trägt zu einem beträchtlichen Teil zu Ihrem Erfolg bei. Im Führungsalltag werden Sie ständig mit Situationen konfrontiert, die nicht immer leicht zu bewältigen sind. Gerade als Führungskraft benötigen Sie einen guten Umgang mit Ihren Emotionen und den unterschiedlichen Emotionen Ihrer Mitarbeiter und Vorgesetzten. In diesem Workshop erarbeiten Sie die Grundlagen für eine gute Selbstwahrnehmung und -regulierung. Sie trainieren Ihre Empathie, Iernen Ihre Intuition zu stärken und verbessern dadurch Ihre Entscheidungen in schwierigen Alltagssituationen.

Ziel:

Sie lernen, sich gezielter zu reflektieren und Emotionen frühzeitig wahrzunehmen und zu steuern. Sie trainieren Techniken zur Selbstregulierung und zur Verbesserung Ihre Selbst- und Fremdwahrnehmung. Sie erkennen, wie Sie im Kontakt mit anderen wirken und welche Emotionen Sie auslösen. Sie lernen, Ihre Selbstführung zu verbessern. Sie werden sich bewusster, wie Ihre Persönlichkeitsanteile und Gefühle das Handeln steuern. Sie erfahren, wie Sie herausfordernde Situationen besser gestalten und beeinflussen können.

Schwerpunkte:

- Die 5 Faktoren der emotionalen Intelligenz
- EQ-Analyse: Jeder Teilnehmer erhält eine Analyse
- Sind Sie empathisch oder systematisch?
- Emotionen erkennen und lenken
- Souveräner Umgang mit Emotionen
- Gefühle anderer richtig deuten
- 5 Punkte-Programm zum höheren EQ
- Gehirnforschung: Entschlüsselung der Bedeutung der Intuition
- Wirksame Führungstools zur Verbindung von rationalem und emotionalem Denken
- Einzelgespräch und Erarbeiten eines individuellen Maßnahmenplans für die Führungsarbeit