



# Emotionale Intelligenz verstehen und stärken

Bessere Zusammenarbeit durch Ausbau der eigenen EQ

## Zielgruppe

---

Mitarbeitende und Führungskräfte, die für bessere Zusammenarbeit ihr eigenes Verhalten und das anderer verstehen möchten

## Teilnehmende

---

Mitarbeitende aller Ebenen

## Essenz

---

Dieses Training unterstützt die Teilnehmenden, ihre Emotionale Intelligenz (EQ) zu verstehen, auszubauen und zu nutzen. Ziel ist eine bessere, wertschätzende und konstruktive Zusammenarbeit mit Kollegen und Kolleginnen bzw. mit Mitarbeitenden.

### Verhalten besser einordnen mit Emotionaler Intelligenz

Emotionale Intelligenz – die Fähigkeit, eigene und fremde Gefühle wahrzunehmen und zu verstehen – gilt als zunehmend wichtige Kompetenz im Beruf.

### Emotionen als Auslöser für Verhalten verstehen

Um die eigene EQ für eine bessere Zusammenarbeit nutzen zu können, braucht es nicht nur ein Verständnis der eigenen Emotionen, sondern auch ein empathisches Verständnis der Gefühle und Beweggründe anderer.

Denn Emotionen beeinflussen unsere Gesundheit sowie auch die Qualität unserer Beziehungen, Lösungen und Kommunikation in allen Umfeldern – auch in technischen.

## Selbstwahrnehmung verändern – EQ besser einsetzen

In diesem Seminar zur Emotionalen Intelligenz lernen die Teilnehmenden, ihre Selbstwahrnehmung zu verändern und ihre EQ bewusst zu nutzen, um ihre Kommunikation und Interaktion mit anderen auf ein erfolgversprechenderes Fundament heben können.

### Methodik

---

Trainerinput, Gruppen- und Einzelarbeit, Kollegialer Austausch, Fallberatung, Gespräch mit der Trainerin

### Module

---

2 Tage

### Seminarinhalt

---

#### Basics / Grundlagen der EQ

- Was sind Emotionen?
- Unterschied von EQ und IQ
- Grundlage von Emotionen: Bedürfnisse
- die 4 Säulen der EQ
- Verhalten und nonverbale Kommunikation

#### Meine Emotionale Intelligenz

- Selbsttest EQ
- andere besser verstehen
- zuhören oder hinhören?

#### EQ erfolgreich nutzen in der Zusammenarbeit

- Sprache als Fundament
- Vertrauen aufbauen
- psychische Sicherheit in der Beziehung