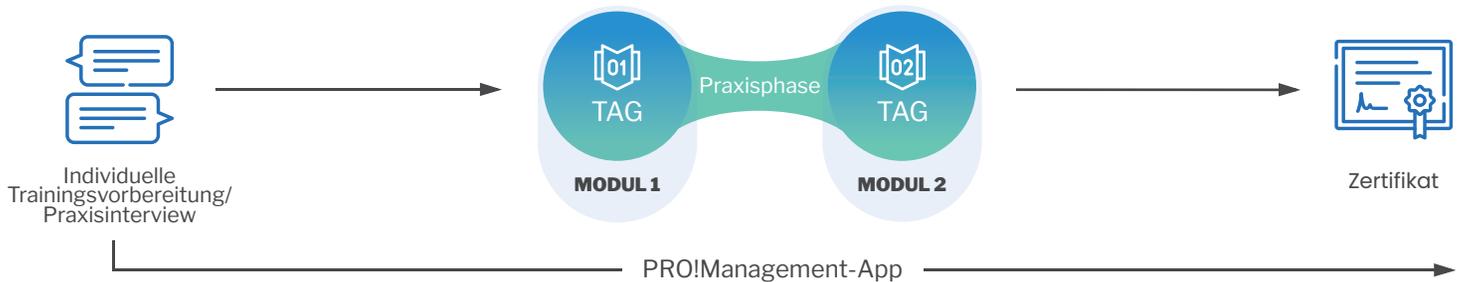


Emotionale Intelligenz

Effektive Zusammenarbeit – Inspiration - Orientierung

Eine hohe emotionale Intelligenz ermöglicht flexible Reaktionen auf Veränderungen und Herausforderungen, transparentere Kommunikationswege und die Gestaltung effizienterer Arbeitsabläufe. Die Beziehungen zu Mitarbeitenden werden gestärkt und Vertrauen, Teambynamik und Zusammenarbeit verbessert. Ein umfassendes Verständnis für die Bedürfnisse und Motivationen der Mitarbeitenden lässt die konstruktive und wertschätzende Lösung von Konfliktsituationen gelingen, Stress regulieren und ein harmonisches und gesünderes Arbeitsfeld entstehen.

2-TÄGIGES MODULAR AUFBAUENDES TRAINING



01

Ziele des Trainings

- Verbesserung der Selbstwahrnehmung:
Erkennen und Steuern eigener Emotionen
- Förderung von Sensibilisierung und
Empathie
- Stärkung der zwischenmenschlichen
Beziehungen
- Erfolgreicher Umgang mit Konflikten

02

Trainingsinstrumente

- Schriftlich fixierte Entwicklungsschritte
- Erfahrungspräsentationen / Best
Practice / Feedback
- Finaler Erwartungsaustausch

03

Materialien

- Soll-Ist-Analyse / Trainingsvorbereitung
- Merk- und Arbeitsblätter
- PRO!Management-Kompakt / Merkkarten
- PRO!Management-Zertifikat
- PRO!Management-App

Kontaktieren Sie uns

- +49 221 6430362-0
- Zollstockgürtel 59, D-50969 Köln
- info@pro-ag.de
- www.pro-ag.de

AUSZUG INHALTE UND THEMEN

Einführung in das Konzept der emotionalen Intelligenz: Definition, Bedeutung und Entwicklung

Zwischenmenschliche Fähigkeiten als Karrierekick: „Man stellt dich wegen deines IQ ein und befördert dich wegen deines EQ!“

Die vier Hauptkomponenten der emotionalen Intelligenz nach Daniel Goleman: Selbstwahrnehmung, Selbstregulierung, Empathie und soziale Fähigkeiten

Die Bedeutung von emotionaler Intelligenz im persönlichen und beruflichen Kontext: Beeinflussung der Leistungsfähigkeit durch zwischenmenschliches Verhalten

Methoden zur Steigerung der emotionalen Intelligenz: Selbstreflexion, Achtsamkeit, Konfliktlösungstechniken und Kommunikationsstrategien

Fallstudien und praktische Übungen zur Anwendung von emotionaler Intelligenz im Alltag und am Arbeitsplatz

Die Rolle emotionaler Intelligenz in Führungspositionen und im Teammanagement

Herausforderungen und Chancen bei der Entwicklung emotionaler Intelligenz: Umgang mit Stress, Emotionen und zwischenmenschlichen Konflikten



Ziel der Trainer:innen ist das Erreichen von Synergieeffekten durch den Erfahrungsaustausch der Teilnehmenden – so können sie ihren Blick noch einmal öffnen und von anderen Sichtweisen profitieren.



Gruppengröße: Mind. 4, max. 12 Teilnehmende



Dieses Training bieten wir als offenes und maßgeschneidertes Inhouse-Training an. Bei Interesse kontaktieren Sie uns gerne.



+49 221 6430362-0



Zollstockgürtel 59, D-50969 Köln



info@pro-ag.de



www.pro-ag.de

