



Emotionale Intelligenz

8 Tage, die einen Unterschied machen

Emotionale Intelligenz befähigt Sie, bewusster, weitsichtiger und gelassener zu handeln. Sie erforschen Ihre persönliche Wirkung auf andere und erfahren, wie Sie sich selbst besser führen. Mit mehr Menschenkenntnis und Empathie verbessern Sie Klima, Motivation und Kooperation in Ihrem Umfeld. In diesem zweiteiligen Persönlichkeitstraining arbeiten Sie an Ihren spezifischen Anliegen und Herausforderungen und entwickeln individuelle Lösungen, die nachhaltig wirken.

Emotionale Intelligenz

Emotionale Intelligenz ist eine Intelligenzform, die das Fühlen Denken und Handeln umfasst und verbindet. Es ist die Fähigkeit, sowohl mit den eigenen Emotionen, Vorstellungen und Eigenheiten, als auch mit denen anderer, bewusst, sensibel und erfolgreich umzugehen. Intelligenz hat immer etwas mit Wissen, Bewusstheit und Kreativität zu tun. Bezogen auf emotionale Intelligenz bedeutet das, Einsicht in die Innenwelt zu haben, sich in der komplexen und oft verborgenen Welt der Gefühle, Antriebe, Neigungen, Reaktionen usw. zurechtzufinden. Es ist eine praktische Alltagsintelligenz, die bewusst mit Gefühlen umgeht und diese auch zur Lösung von Problemen oder zum Erreichen von Zielen benutzt.

Von emotionaler Intelligenz hängt ab,

- wie Emotionen das Denken beeinflussen
- wie Gedanken auf das Fühlen einwirken
- wie mit Gefühl und rationalem Denken zusammen Verhalten gesteuert wird.

Der Begriff »*Emotionale Intelligenz*« wurde von den Psychologen Peter Salovey und John Mayer geprägt. Mit dem Buch »*Emotionale Intelligenz*« hat Daniel Goleman diese und viele andere Untersuchungsergebnisse zusammengetragen und den Begriff emotionale Intelligenz weltweit bekannt gemacht. Menschen können in dem Maße konstruktiv in Beziehungen und Systemen wirken, wie sie wirkliche Kompetenz für ihre eigene Person besitzen. Sie geraten weniger in Widerspruch zwischen eigenen Persönlichkeitsmerkmalen und den Anforderungen aus der Umwelt.

Persönliche Anschauungen spielen dabei eine wesentliche Rolle. Bedeutsame Erfahrungen formen und prägen die Anschauungen über sich selbst, die Welt und andere Menschen. Sie bilden den steuernden Kern der Persönlichkeit. Entscheidungen und Verhaltensweisen sind immer von diesen persönlichen Anschauungen getragen. Sie bestimmen die Qualität der Zusammenarbeit, des Wirkens und des Lebens. Sie können einen Menschen entscheidend limitieren oder befreien.

Je bewusster sich eine Person ihrer Anschauungen und Emotionen ist, desto leichter, verantwortungsvoller und erfolgreicher kann sie damit umgehen. Und je besser eine Person die Gedanken, Gefühle und Handlungen anderer versteht, desto wahrscheinlicher ist es, dass sie angemessen mit ihnen interagiert. Eine Herausforderung sind die Momente gefühlsmäßigen Handelns, in denen das rationale Denken vermindert ist. Diese Momente sind gekennzeichnet durch eine eingegrenzte Aufmerksamkeit und enger begrenzte Wahlmöglichkeiten. Reaktionen laufen automatisch ab, ohne bewusste Selbststeuerung. Selbstwahrnehmung wird zu einer Schlüsselaktivität, die die Bedingung dafür schafft, mit Emotionen auch in schwierigen Situationen selbstbestimmt umzugehen.

Die Entfaltung von emotionaler Intelligenz befähigt Menschen in ihrer beruflichen Rolle in Krisensituationen, bei starken Belastungen oder in Veränderungsprozessen gelassener und mit mehr Weitsicht zu handeln.

Ziele

Das Training fordert Menschen 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 Persönlichkeitsteile und Gefühle das Handeln steuern – das eigene und das der anderen. Sie vertiefen ihre Menschenkenntnis und erfahren, wie sie herausfordernde Situationen – z.B. in der Mitarbeiterführung, in Verhandlungen, Beratungsgesprächen und Entscheidungsprozessen – besser gestalten und beeinflussen können.

Teil 1: Intrapersonale Intelligenz

Wichtige Schwerpunkte sind die neurophysiologischen Hintergründe automatischer Reaktionen, Möglichkeiten der Selbstführung, Erfahrungen mit Achtsamkeit und tieferes Kennenlernen der eigenen Persönlichkeit. Mit mehr Verständnis über die Innenwelt finden Sie neue Optionen im Handeln.

- Sie erkennen Emotionen früher und gehen bewusster damit um
- Sie können schwierige automatische Reaktionen besser regulieren
- Sie entwickeln wirksame Verhaltensweisen für herausfordernde Situationen
- Sie kennen verschiedene Anteile Ihrer Persönlichkeit besser
- Sie wissen mehr über Ihre Wirkung auf andere und können sie bewusster steuern
- Sie entwickeln mehr Achtsamkeit und Gelassenheit im Alltag
- Sie entfalten Ihre Selbstführung und starten ein Projekt zur Verhaltensänderung

Teil 2: Interpersonale Intelligenz

Wichtige Schwerpunkte sind das Entfalten von Einfühlungsvermögen, eine gute Balance zwischen Empathie und Durchsetzung, das bewusste Steuern von Wechselwirkungen und Verstehen des Verhaltens anderer. Sie können auf unterschiedliche Menschen flexibler reagieren und vertrauensvolle Beziehungen gestalten.

- Sie erkennen Gefühle, Stimmungen und Reaktionen anderer differenzierter
- Sie sind in Gesprächen präsenter
- Sie gehen auf Emotionen von anderen angemessen ein
- Sie können Widerstände erforschen und ihnen kompetent begegnen
- Sie finden eine gute Balance zwischen Empathie und Durchsetzen
- Sie erkennen Ihre persönlichen Konfliktfallen früher und gehen damit bewusster um
- Sie verstehen, wie destruktive Wechselwirkungen mit anderen entstehen und können sie leichter entschärfen
- Sie interagieren differenzierter mit unterschiedlichen Persönlichkeitsteilen von anderen
- Sie gestalten die Beziehungen zu Personen aus Ihrem Umfeld noch bewusster

Zielgruppe

Sie haben in Ihrer beruflichen Rolle und Aufgaben viel mit Menschen zu tun, z.B. als Führungskraft im oberen und mittleren Management, als Teamleiter, Scrum Master, Kundenberater, Verkäufer, Personalentwickler, Trainer oder Berater. Es ist Ihnen wichtig, an Ihrer persönlichen Wirkung zu arbeiten, eigene Themen einzubringen und damit weiter zu kommen.

Anlass kann sein,

- die Interaktion mit Kunden, Kollegen, Vorgesetzten oder Mitarbeitern zu verbessern
- Konflikte zu lösen und schon im Vorfeld zu entschärfen
- auf eine neue berufliche Rolle gut vorbereitet zu sein
- persönliche Qualitäten weiter zu entwickeln
- mit schwierigen Arbeitsbeziehungen und Widerständen gut umgehen
- Belastung und Stress in der beruflichen Rolle
- Rückmeldung oder Empfehlung, z.B. nach einem Assessment oder Mitarbeitergespräch



Nutzen für den Einzelnen

Emotionale Intelligenz bewirkt mehr Bewusstheit über die eigene Persönlichkeit und die Wechselwirkungen mit anderen und stärkt:

- Selbstsicherheit und Souveränität
- Klarheit in unterschiedlichen Rollen und Entscheidungssituationen
- Kompetenz in der Gestaltung von Beziehungen und im Umgang mit Anderen
- effektives Handeln durch bewusste Fokussierung auf das Wesentliche
- wirksames Verhalten in Konfliktsituationen
- Gelassenheit bei Druck und Veränderung

Nutzen für die Organisation

Menschen können ihre berufliche und persönliche Wirkung bewusster steuern, sich selbst und andere besser führen und ihre Ziele wirksamer verfolgen:

- Führungskräfte und Mitarbeiter können bewusster mit ihren eigenen und den Gefühlen anderer umgehen. Dadurch können emotional bedingte Reibungsverluste minimiert und konstruktives Zusammenarbeiten gestärkt werden.
- Führungskräfte und Mitarbeiter sind in der Lage, gerade unter Druck und Belastung souveräner und gelassener zu agieren; sie sind insgesamt stressresistenter.
- Führungskräfte und Mitarbeiter prägen eine Atmosphäre und Kultur von Klarheit und Bezogenheit. Sie können Zielorientierung in der Sache und fairen, menschlichen Umgang gut miteinander verbinden.

Vorgehen im Training

Im Mittelpunkt stehen die spezifischen Fragen, Themen und Anliegen der Teilnehmer. Wir arbeiten mit Gruppen von 12 Personen, zwei Trainern und bieten ein praxisnahes und übungsintensiven Rahmen. Es gibt einen klaren didaktischen Bogen und Transparenz über das Vorgehen.

Lernen durch Erfahrung

Verhalten lässt sich durch besseres Wissen nicht so einfach »verändern«. Die emotionalen Zentren des Gehirns lernen durch Erfahrung, Intensität und Wiederholung. Emotionale Intelligenz nachhaltig weiter zu entwickeln, erfordert deshalb mehr Zeit als in anderen Seminaren und ein Vorgehen, das auf die unterschiedlichen Bedürfnisse und Hintergründe der Personen abgestimmt ist.

Klima

Die Teilnehmer erleben eine Atmosphäre von Sicherheit und Vertrauen sowie Respekt und Wertschätzung gegenüber ihren Grenzen und persönlichen Vorlieben. Es geht für sie darum, stimmige neue Optionen zu entdecken, authentisch zu bleiben und unabhängig von Verhaltensschablonen sich weiter zu entwickeln.

Individuelles Vorgehen

Für Teilnehmer ist es besonders wertvoll, dass sie intensiv und individuell begleitet werden. Die Theorie beträgt etwa ein Drittel der Zeit. Gut zwei Drittel nutzen wir für Reflexionen, Übungen, Austausch und Coaching. Konkrete Umsetzungsmöglichkeiten werden im ersten Seminarteil vorbereitet, im zweiten Teil werden sie aufgenommen und verfeinert.

Coaching

Die Teilnehmer haben die Möglichkeit, an eigenen Fragestellungen und Fallsituationen zu arbeiten. Das Coaching findet im Rahmen einer Kleingruppe von sechs Personen mit einem Trainer statt. Sie erforschen den Ist-Zustand, Entwickeln und Erforschen neue Ansätze, die für sie stimmig sind. Als Beobachter von Coachings anderer erfahren sie viel darüber, was Menschen innerlich bewegt und wie andere mit Herausforderungen umgehen.

Langsamkeit und Achtsamkeit

Grundlage für Selbstführung und Empathie ist eine gute Selbstwahrnehmung. Tägliches Training der Achtsamkeit für ein paar Minuten und das Innehalten in Übungen ziehen sich wie ein roter Faden durch das gesamte Seminar. Statt fokussiert und schnell nach Lösungen zu suchen, werden automatisch ablaufende Muster wie unter Zeitlupe beobachtet und erforscht. Achtsamkeit wird zum Schlüssel für Veränderung, besonders auch für mental-sachlich ausgerichtete Menschen.



Rahmen und Angebot

»*Emotionale Intelligenz*« ist ein Persönlichkeitstraining, das wir und unsere Partner Mitte der 90er Jahre entwickelt haben. Alle Trainer und Berater arbeiten heute als enge Kooperationspartner zusammen. Qualitätsstandard ist mindestens eine psychotherapeutische Ausbildung und fundierte Erfahrung mit persönlichen Entwicklungsprozessen. Durch eigene Erfahrung in Management, Vertrieb und Personalentwicklung sichern wir Praxisnähe und die Umsetzbarkeit unseres Konzeptes in den Unternehmensalltag.

Wir gehen davon aus, dass der langfristige Erfolg und das Wachstum jedes Wirtschaftsunternehmens in immer höherem Maße von der emotionalen Intelligenz seiner Mitarbeiter abhängt. Deshalb steht der Einzelne und sein achtsamer Umgang mit sich selbst und denen, für die er Verantwortung trägt, für uns im Vordergrund.

Wir vermitteln wirksame Wege, mit denen Menschen mehr persönliche Reife erlangen und ihr Potenzial voll ausschöpfen. Mit unserem Angebot unterstützen wir Personen, die mit anderen umgehen müssen, bei ihrer doppelten Herausforderung: Sich selbst und andere gut und respektvoll zu führen.

Das zweiteilige Training »*Emotionale Intelligenz*« wird seit 1997 sowohl firmenintern wie auch als offenes Seminar durchgeführt. Inzwischen haben etwa 4000 Führungskräfte, Vertriebspezialisten, Personaler, Berater und Selbstständige daran teilgenommen.

»*Selbstführung*« befasst sich mit den Kernkompetenzen der intrapersonalen Intelligenz. Es ist ein firmeninternes Training, das drei oder vier Tage dauert und auch in einer kleineren Gruppe mit nur einem Trainer durchgeführt werden kann.

Die Inhalte können als einzelne Module in Führungskräfte-Entwicklungsprogramme integriert werden. Darüberhinaus bieten wir spezifische Aufbauseminare an (z.B. 'Psychologisches Konfliktmanagement' und 'Führungsrolle und Persönlichkeit').

Termine, Organisation und Anmeldung

Termine:

Aktuelle Termine und Teilnahmegebühr für das zweiteilige Seminar (2 x 4 Tage) sowie weitere Informationen finden Sie auf unserer Website www.dietz-training.de.

Teilnehmer:

Das Training wird mit 12-14 Teilnehmern und zwei Trainern durchgeführt. Wir haben gute Erfahrungen damit gemacht, dass zwei bis drei Personen aus dem selben Unternehmen gleichzeitig teilnehmen, sofern dies untereinander abgestimmt ist.

Anmeldung:

Sie können sich **online unter Trainings/ Emotionale Intelligenz/ Termine und Anmeldung** anmelden und erhalten dann die Anmeldebestätigung.

Seminarort:

Die Seminare finden im Kultur- und Bildungszentrum Kloster Seeon, 83370 Seeon, statt. www.kloster-seeon.de

Zimmerreservierung:

Zimmerbuchung und Begleichung der Hotelrechnung sind direkt mit dem Kloster Seeon vorzunehmen. Ein entsprechendes Zimmerkontingent ist bis 6 Wochen vor Beginn für die Teilnehmer reserviert.



Information und Anmeldung:

Dietz Training+ Partner

Ingeborg und Thomas Dietz
Koempelstraße 10, 82340 Feldafing
Tel.: 08157 6140, Fax: 08157 6150
E-Mail: contact@dietz-training.de
Internet: www.dietz-training.de

Bei Interesse an einer firmeninternen
Durchführung wenden Sie sich bitte an uns.