



# EMOTIONALE INTELLIGENZ - EIN SCHLÜSSELFAKTOR FÜR GELINGENDE ZUSAMMENARBEIT

1. Warum Emotionale Intelligenz im Business so wichtig ist
2. Emotionale Intelligenz trainieren – wie das Management von Gefühlen funktioniert
3. Wie wir Sie noch durch unseren Empathie Kurs unterstützen
4. Unsere 3 Tipps, um Empathie zu trainieren

## 1. Warum Emotionale Intelligenz im Business so wichtig ist

Emotionale Intelligenz ist die Fähigkeit, Gefühle in Bezug auf die eigene und auf andere Personen wahrzunehmen, zu verstehen und zu steuern.

Mit Emotionaler Intelligenz werden etwa Fähigkeiten wie Mitgefühl, Takt, Menschlichkeit, Höflichkeit beschrieben.

Wer nun meint, dass Gefühlen im „harten“ Berufsalltag wenig Beachtung gebühre, liegt falsch.

Gerade im Management hat die Bedeutung von sozialer und emotionaler Intelligenz enorm zugenommen – mit Blick auf die Frage, welche Faktoren Menschen jenseits des IQ erfolgreich machen.

Fakt ist:

**Die eigene Persönlichkeit zu entwickeln und sich seiner Gefühle bewusst zu sein, bringt eine Reihe von Vorteilen mit sich.**

Wie etwa:

- **Eine bessere Selbstkontrolle**
- **Weniger Stress**
- **Eine höhere Motivation**
- **Eine verbesserte Kommunikation mit anderen und damit eine höhere Einflussnahme**
- **Mehr Respekt durch andere**

## 2. Emotionale Intelligenz trainieren – wie das Management von Gefühlen funktioniert

Die Fähigkeit, Emotionen zu verstehen und diese managen zu können, sollte nicht auf die eigene Person begrenzt bleiben.

Vielmehr spielt es gerade im beruflichen Kontext eine wichtige Rolle, die Emotionen der Interaktionspartner zu verstehen und mit ihnen zu arbeiten.



Soft Skills sind in modernen Arbeitsprozessen wichtiger denn je, denn sie entscheiden über Teamfähigkeit, Umgangsstil und Stressresistenz.



Allzu oft verstecken sich hinter Konflikten um Sachthemen emotionale Probleme einer oder mehrerer Beteiligten. Wer damit klug umzugehen weiß, hat schon halb gewonnen. Denn dann wird sich bald auch eine konstruktive Lösung finden lassen.

In unserem Emotionale Intelligenz Training fokussieren wir uns auf diese Inhalte:

- Wie lässt sich die Gefühlslage anderen Menschen schnell erkennen?
- Auf welche Weise kann emotionale Intelligenz gefördert werden?
- Wie entstehen Gefühle und was drücken sie aus?

- Warum eilen Gefühle dem Denken voraus?

### 3. Wie wir Sie noch durch unseren Empathie Kurs unterstützen

Möglicherweise gibt es an Ihrem Arbeitsplatz oder in Ihrer Abteilung häufig spannungsgeladene Situationen. Oder Sie müssen als Führungskraft sehr affektive Menschen anleiten und wollen diesbezüglich mit mehr psychologischem Gespür vorgehen.

Im Seminar Emotionale Intelligenz erwartet Sie eine Mischung aus wertvollem Know-how zum Thema Gefühle steuern lernen und praxisnahen Übungen, um den Transfer in den eigenen Berufsalltag zu erleichtern.

#### Sie profitieren von

dem professionellen Input durch unsere Top-Trainer

dem Austausch mit anderen Teilnehmern. Die Kleinst-Gruppe besteht aus maximal 9 Personen

Videounterstützten Rollenspielen, die Ihnen einen Perspektivwechsel erleichtern

Einzel- und Gruppenarbeit

dem Netzwerken mit teilnehmenden Fach- und Führungskräften

### 4. Unsere 3 Tipps, um Empathie zu trainieren

Es sind oft nur geringe Anstrengungen, die unser Herz für uns selbst und andere öffnen und Gefühle erlebbarer machen.

#### Hier einige Tipps für Ihr ganz privates emotionales Kompetenztraining:

1. Beschäftigen Sie sich mehr mit Menschen. Versuchen Sie achtsamer zu sein mit Personen aus Ihrer näheren Umgebung wie auch mit Kollegen im Büro. Beobachten Sie einfach einmal, wie jemand in einer bestimmten Situation sich verhält oder reagiert. Nehmen Sie eine verständnisvolle Haltung dabei ein, verurteilen Sie den anderen nicht sofort.
2. Konzentrieren Sie sich auf Gefühle. Insbesondere, wenn Sie ein eher rational veranlagter Mensch sind. Je weniger Zurückhaltung Sie vor Emotionen an den Tag legen, desto besser können Sie mit Gefühlen umgehen.
3. Gestehen Sie dem anderen sein Anders-Sein zu. Empathie lernen bedeutet auch, Toleranz zu entwickeln. Und dies ist ein wichtiger Aspekt von Emotionaler Intelligenz.

In unserem zweitägigen Seminar, das sowohl als Präsenz- als auch Online-Tagung stattfindet, erlernen Sie hilfreiche Techniken, um Ihre Gefühle wahrzunehmen, emotionale Stärke auszubauen und negative Regungen zu kanalisieren.

**Gemeinsam.  
Lernen für  
mehr Wissen.**

