

## Emotionale Intelligenz

Die emotionale Intelligenz wird heutzutage als einer der wichtigsten Faktoren für die Lebens- und Arbeitszufriedenheit angesehen. Insbesondere deshalb, weil man einem immer schnelleren und tiefgreifenderen Wandel unterworfen ist. Gewohnte Umgebungen verschwinden und andere entstehen. Lebensinhalte und Tätigkeitsfelder werden in Frage gestellt und neue Herausforderungen müssen angepackt werden. Es ist deshalb sinnvoll, von Zeit zu Zeit die eigenen sozialen und emotionalen Kompetenzen zu hinterfragen, sich der persönlichen Ressourcen und Potenziale bewusster zu werden und allfällige Defizite auszugleichen. So ist es besser möglich, das eigene Wohlbefinden zu gewährleisten sowie persönlich und beruflich erfolgreich zu bleiben.

### Zielgruppe

Das Training kann für Führungskräfte oder Mitarbeitende angeboten werden.

### Nutzen für die Teilnehmenden

- Die Teilnehmenden verstehen ihre eigene Emotionalität besser, erkennen ihre Stärken und Schwächen und arbeiten an ihrem Selbstvertrauen.
- Sie fördern ihre Fähigkeit, sich in andere einzufühlen und besser nachzuvollziehen, was emotional in anderen vorgeht.
- Sie verbessern ihren Umgang insbesondere mit virulenten und aggressiven Gefühlen und lernen, diese in einer angemessenen Art und Weise auszudrücken.
- Sie entwickeln ihre soziale Kompetenz weiter, indem sie ihre Fähigkeit fördern, Kontakte zu knüpfen sowie Beziehungen aufzubauen und zu pflegen.
- Sie reflektieren und verfeinern ihr Selbstmanagement, insbesondere im Hinblick auf die Selbstmotivation, die Impulskontrolle und die emotionale Einsatzbereitschaft.

### Methodik

Die Teilnehmenden haben Gelegenheit, ihre emotionale Intelligenz in Einzel- und in Gruppenarbeiten zu reflektieren, Verbesserungsansätze zu erarbeiten und diese zu trainieren. Dabei werden unterschiedliche psychologische Methoden und Techniken eingesetzt. Damit wird ein besseres Verständnis des eigenen Denkens, Fühlens und Handelns ermöglicht. Die Bearbeitung von Frage- und Problemstellungen aus der praktischen Tätigkeit der Teilnehmenden soll den Transfer des Gelernten in den Lebens- und Arbeitsalltag unterstützen.

### Unser Trainingsverständnis

Alle solveras Trainings sind stark umsetzungs- und transferorientiert. Im Vorfeld erfassen wir den Bedarf der jeweiligen Organisation und die Bedürfnisse der Teilnehmenden. Die genaue Zielsetzung, Konzeption und Umsetzung richtet sich an der jeweiligen Bedarfsanalyse aus.

Für weitere Informationen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.