

Emotionale Intelligenz

Der Intelligenz-Quotient (IQ) galt lange Zeit als Maßstab für Erfolge. Doch inzwischen weiß man: ausschlaggebender für beruflichen und privaten Erfolg ist die **emotionale Intelligenz** (EQ).

Menschen mit einer ausgeprägten emotionalen Intelligenz sind im beruflichen Bereich erfolgreich, da Sie als Führungskraft, Kollege oder MitarbeiterIn die Fähigkeit haben, gut mit Menschen umzugehen und andere gerne mit diesen Personen zusammenarbeiten. Es fällt Ihnen leicht zu anderen Kontakt zu knüpfen und mit schwierigen Emotionen von Kollegen oder Kunden umzugehen. Im Privaten können sie Konflikte konstruktiv bearbeiten, sich gut auf andere einstellen und sie können eigene Emotionen angemessen zeigen.

Komponenten emotionaler Intelligenz:

Selbstbewusstheit (Selbstwahrnehmung):

Ich kenne und verstehe meine eigenen Emotionen und nehme sie bewusst wahr.

Selbstmanagement

Ich kann meine Emotionen beeinflussen und bin ihnen nicht einfach ausgeliefert. Ich kann die Emotionen anderer „aushalten“.

Empathie

Ich kann die Emotionen anderer Menschen wahrnehmen und nachempfinden und die Sichtweisen anderer tolerieren.

Kommunikationsfähigkeit

Ich kann Emotionen angemessen und auf hilfreiche Art an- und aussprechen. Ich kann andere dadurch emotional erreichen.

Eine Suchende fragte die Meisterin:

"Woher weiß ich, ob ich meinen Ärger in den Griff bekomme?"

Die Meisterin nahm ein Glas mit Wasser in die Hand und sagte:

"Wenn ich dieses Glas aufnehmen und wieder absetzen kann, dann habe ich es im Griff und ich bin frei.

Wenn ich den Ärger nicht aufnehmen und wieder absetzen kann, dann bin ich nicht frei.

Wenn ich den Ärger nicht aufnehmen und ihn erfahren und spüren kann, dann bin ich auch nicht frei."

Emotionen sind ein wesentlicher Teil unseres Denkvermögens, unserer Wahrnehmung und unserer Kommunikation. Wir sind immer irgendwie „gestimmt“: sei es freudig, ärgerlich, hoffnungsvoll oder traurig. Und dadurch ist unsere Wahrnehmung geeicht - wenn ich gerade ärgerlich bin, fallen mir an meinen Mitmenschen andere Dinge auf, als wenn ich gerade froh gelaunt bin.

Ein wesentlicher Bestandteil unserer Intuition sind Gefühle – „...ich spürte, hier stimmt etwas nicht.“ „...ich fühle mich wohl in seiner Gegenwart...“. Den eigenen Gefühlen zu vertrauen steigert die persönliche Präsenz und Klarheit.

In diesem Seminar geht es darum, die Sensibilität für die eigene Gefühlslage zu steigern und Möglichkeiten kennen zu lernen, Gefühle und Emotionen bewusst aufzunehmen und zu zeigen oder sich ganz bewusst in einen anderen Gefühlszustand zu versetzen.

Die Macht der Gefühle

Dieses Seminar unterstützt Sie dabei:

- die Wirkungsweisen von Emotionen im beruflichen und privaten Bereich zu erkennen
- die eigenen Emotionen bewusst wahrzunehmen und angemessen Ausdruck zu verleihen
- Emotionen und Gefühle als Ratgeber zu nutzen
- in der Kommunikation störende Emotionen anzusprechen
- Emotionen zu zeigen ohne andere zu verletzen
- eine größere Freiheit im eigenen Umgang mit erwünschten und unerwünschten Gefühlen zu erlangen
- die Fähigkeit eine Emotion aufzunehmen als auch zu beenden
- ihre persönliche Ausstrahlung zu verstärken
- gelassen auch in emotional hoch aufgeladenen Situationen zu agieren.

Seminarmethoden und Effekte

Durch vielfältige Übungen – zum Teil aus NLP und systemischer Beratung - werden Sie Ihre emotionale Kompetenz erweitern.

Durch die Steigerung Ihrer emotionalen Kompetenzen werden Sie berufliche und private Beziehungen verbessern und Ihre persönliche Ausstrahlung wird auf angenehme Art wachsen.

STRUKTUR UND DATEN

Termin:

18.05. - 20.05. 2007

Beginn: 1.Tag: 10 Uhr, Ende 3. Tag: 14 Uhr

Seminarort:

Tagungshotel Kühler Grund in Grasellenbach, Odenwald.

Investition:

180,- € (ermäßigt: 150,- €) inkl. MwSt.
zuzügl. 2 Übernachtungen im Einzelzimmer,
Vollpension und Pausengetränke: 120,- €

Bitte hier abtrennen

ANMELDUNG

Hiermit melde ich mich an:

Emotionale Intelligenz – die Macht der Gefühle
18. – 20.05. 2007

Name

Vorname

Straße

PLZ, Ort

Telefon

E-mail

Beruf

Datum

Unterschrift

Bitte senden an:

Forum, Michael H. Klein, Unterlindau 74, 60323 Frankfurt

TRAINER



Michael H. Klein, Jg. 1955, ist Dipl. Pädagoge, Heilpraktiker für Psychotherapie, NLP-Lehrtrainer und NLP Lehrcoach des DVNLP.

NLP Ausbildung u.a. bei Robert Dilts, Robert McDonald, Suzy Smith, Tim Hallbom, Bernd Isert. Ausbildung in systemischer Therapie und Beratung bei Dr. Fritz B. Simon und Dr. Gunter Schmidt (IGST Heidelberg).

Sein besonderes Interesse gilt der Verbindung lösungsorientierter Modelle mit NLP in der Therapie, im beruflichen Coaching und im Training von Führungskräften.

Für zahlreiche Firmen führt er Trainings im Bereich Persönlichkeitsentwicklung, Mitarbeiterführung, Teamentwicklung und Projektmanagement durch. In seiner Beratungspraxis in Frankfurt bietet er auch Einzel-Coaching und Therapie an.

Seminarüberblick 2006/07

NLP Practitioner Start: 17. – 18.03. 2007
und 03. – 04.11. 2007

NLP Master Start: 28.04. – 01.05.2007

Emotionale Intelligenz – die Macht der Gefühle:
18. - 20.05. 2007

Integrative Aufstellungen mit Bernd Isert:
27.09. – 30.09. 2007

Crash Kurs Führungskompetenz 03. – 05. 10. 2007

Persönliches Coaching: auf Anfrage

Weitere Informationen unter: www.mk-forum.com



Emotionale Intelligenz - die Macht der Gefühle

.....
18. – 20.05. 2007

Michael H. Klein

forum . Michael H. Klein
Unterlindau 74 . 60323 Frankfurt . fon 069-721835
e-mail: info@mk-forum.com www.mk-forum.com