

Emotionale Kompetenz - Erfolgreich fühlen!

Gefühle verstehen, erkennen und steuern.

Impathischer mit sich selbst und empathischer mit anderen umgehen.

Die Kraft der Emotionen gezielt nutzen.

Mögliche Inhalte:

Selbstwahrnehmung stärken:

Erkennen und Nutzen eigener Emotionen für authentisches (Führungs-) Verhalten.

Emotionale Selbstregulation:

Entwickeln von Techniken zur bewussten Steuerung der eigenen Emotionen.

Selbst-Empathie und Motivation:

Emotionen als Antrieb für persönliches Wachstum und erfolgreiches Führungsverhalten.

Empathie entwickeln:

Verständnis für die Emotionen anderer, um effektiver zu kommunizieren und zusammenzuarbeiten.

Emotionale Kommunikation:

Gefühle klar und konstruktiv ausdrücken, um die Kommunikation im Team insgesamt zu verbessern.

Entscheidungsfindung:

Emotionen und Bedürfnisse als Informationsquelle für bessere Entscheidungen nutzen.

Beziehungsmanagement:

Aufbau starker, vertrauensvoller Beziehungen durch emotionale Kompetenz im alltäglichen (Business)Verhalten.