

SEMINARBESCHREIBUNG

Emotionale Intelligenz



Emotionale Intelligenz

Der Begriff „Emotionale Intelligenz“ klingt einerseits modern und widerspricht zugleich den weit verbreiteten Haltungen unserer Gesellschaft. Schließlich haben wir gelernt, uns vernünftig zu verhalten, einen klaren Kopf zu bewahren und Gefühle außen vor zu lassen, um ja nicht zu emotional zu sein. Wie schade - und so gestrig.

Denn mittlerweile wissen wir, dass unsere Pläne, Ziele und Ideen am besten realisiert werden, wenn wir unsere emotionalen und sozialen Fähigkeiten entwickeln und einsetzen. Unsere Emotionen und sozialen Kompetenzen haben großen Einfluss auf unsere Motivation, Produktivität und unseren Erfolg.

Ich möchte Sie dabei unterstützen, ein besserer „Beziehungsarchitekt“ zu werden. Dadurch können wir ein Umfeld kreieren, in dem Menschen mit einander kooperieren können, so dass alle einen Platz haben und an etwas mitarbeiten, bei dem alle gern dazugehören.

Das Besondere

Negativ aufgeladene Begegnungen können uns anstecken wie ein Virus. Sie können unser Wohlbefinden schwächen und uns psychisch und physisch krank werden lassen. Wer hingegen für sich sorgen und auf andere zugehen kann, gelangt eindeutig zu einer höheren Qualität des Zusammenlebens.

Deswegen geht es in meinem Seminar um beides: Wege zu einer einfühlsamen, würdevollen Beziehung mit sich selbst und unseren Mitmenschen, kurz: Selbst- und Interaktionsmanagement. Dabei kann es sich um unsere Familie, Partner, Freunde, Kollegen oder Kunden handeln. Wie das funktionieren kann und was das Ganze mit nachhaltiger Gesundheitsprävention zu tun hat, erfahren Sie hier.

Zielgruppe

Menschen, die eigene Gefühle im Alltag bewusster wahrnehmen, verstehen und positiv beeinflussen möchten und denen ein wertschätzendes Miteinander wichtig ist. Menschen, die zu positiven Gefühlen in Begegnungen beitragen und Modelle für eine achtsame Kommunikation sein möchten. Menschen, die an kreativen (Arbeits-)Bündnisse und an einer gesunden Unternehmenskultur mitarbeiten möchten.

Inhalte

- Verbesserung der Wahrnehmungsfähigkeit für uns selbst und unser Gegenüber
- Emotionale Selbststeuerung in schwierigen Situationen
- Stärkende Körperhaltung und -sprache
- Eigene Gefühle und Wünsche formulieren
- Empathische Würdigung unseres Gegenübers auch im Konfliktfall
- Zentrierungsübungen und Aktivierung innerer „Kraftquellen“ zum Abbau von Blockaden
- Gelungenes Feedback geben

Qualitätskriterien

Die vermittelten Kursinhalte habe ich nach strengen Qualitätskriterien entwickelt:

- Die Inhalte sind jederzeit einsetzbar - gerade, wenn es darauf ankommt
- Sie behalten die Kontrolle - maximale Selbstwirksamkeit bleibt sichergestellt
- Die Inhalte sind einfach zu erlernen und zu behalten - und gleichzeitig wirksam
- Das Erlernete kann Gefühle verändern - die der Anwender/in und die unseres Gegenübers
- Sie bauen Ihre Beziehungsfähigkeit aus - zu sich selbst und zu anderen

Ihr Nutzen

- Ausbau verbaler und nonverbaler Kommunikation
- Verbesserung der Beziehung zu sich selbst und zu anderen
- Stärkung der eigenen Wahrnehmungsfähigkeiten
- Erhöhung der sozialen Kompetenz und Kommunikationsfähigkeit
- Lernen in Gruppen und gegenseitiger Erfahrungsaustausch
- Verbesserung der Selbstreflektion und Resilienz im Krisenfall

Methoden

- Frischer, moderner und überzeugender Moderationsstil
- Kurze, komprimierte Lerneinheiten und abwechslungsreiche Kursgestaltung
- Besonders passgenaue Ausrichtung der Inhalte auf jeweilige Anforderungen
- Interaktive Teilnehmereinbindung, lebendige Diskussionen und viele Übungen
- Reale Praxisfälle, schwungvolle Rollenspiele und dynamische Gruppenprozesse

Leistungen

- Getränke und Snacks
- Teilnahme-Zertifikat
- Ausführliche Seminarunterlagen
- Persönliches Feedback und Kursbetreuung
- Foto-Dokumentation der Arbeitsergebnisse

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

Die Veranstaltungen verstehen sich als Weiterbildungsmaßnahme. Sie sind kein Diagnoseverfahren, keine medizinische Therapie oder sonstige Heilkunde, behandeln keine Krankheiten und keine Krankheitssymptome. Die Veranstaltungen sind keine Therapie oder können eine solche ersetzen. Es werden keine Heilsversprechungen abgegeben und in den Teilnehmern/innen keine falschen Hoffnungen geweckt.

Mit der Anmeldung erklären Sie, selbstverantwortlich an der Fortbildung teilzunehmen und psychisch in der Lage für den Selbsterfahrungsanteil der Weiterbildung zu sein.

Mit Ihrer Anmeldung wird ein Platz fest für Sie reserviert. Sie erhalten vor Beginn der Veranstaltung eine Anmeldebestätigung und eine Rechnung. Alle genannten Preise verstehen sich zuzüglich der gesetzlichen

Mehrwertsteuer, sofern nichts anderes angegeben wird.

Bei Rücktritt nach der Anmeldung erhebe ich nach Eingang der schriftlichen Rücktrittserklärung folgendes Ausfallentgelt: bis 30 Tage vor Veranstaltungsbeginn kostenfrei, bis 15 Tage vor Veranstaltungsbeginn: 50% des Teilnahmeentgelts, danach: 75% des Teilnahme-Entgelts. Sollten Sie ohne vorherige Stornierung nicht zur Veranstaltung erscheinen, wird ein Ausfallentgelt i.H.v. 100% des Teilnahmeentgelts berechnet.

Es wird kein Ausfallentgelt erhoben, wenn Sie eine(n) Ersatzteilnehmer/in stellen, mit dem/der ein gültiger Vertrag über die Teilnahme geschlossen werden kann. Dasselbe gilt, wenn ein(e) Interessent/in aus der Warteliste nachrückt. Kursgebühren sind exklusive Unterkunft, Anreise und Verpflegung.

Der Veranstalter ist berechtigt, die Veranstaltung aus wichtigen Gründen - wie z.B. Erkrankung des Trainers, zu wenig Anmeldungen oder höhere Gewalt - abzusagen. In diesem Fall werden bereits bezahlte Teilnahmeentgelte in voller Höhe zurückerstattet. Ein Anspruch auf Durchführung besteht nicht. Der Veranstalter behält sich organisatorische Änderungen - wie z.B. Raumwechsel innerhalb eines zumutbaren Umkreises des ursprünglichen Veranstaltungsortes - vor.

Der Veranstalter bemüht sich, organisatorische Änderungen und Absagen rechtzeitig mitzuteilen. Weitere Ansprüche, insbesondere Schadenersatzansprüche, sind nicht möglich. Der Veranstalter haftet nicht für Personen- oder Sachschäden.

Trainings- oder sonstige Unterlagen dürfen nur mit schriftlichem Einverständnis des Veranstalters vervielfältigt werden.

Dipl.-Wirt.-Inf. Bernd Köhnlein
0176 - 24 38 59 66
mail@berndkoehnlein.de
www.berndkoehnlein.de