



**Vera F. Birkenbihl-Akademie**  
Verein für gehirn-gerechtes Lehren und Lernen

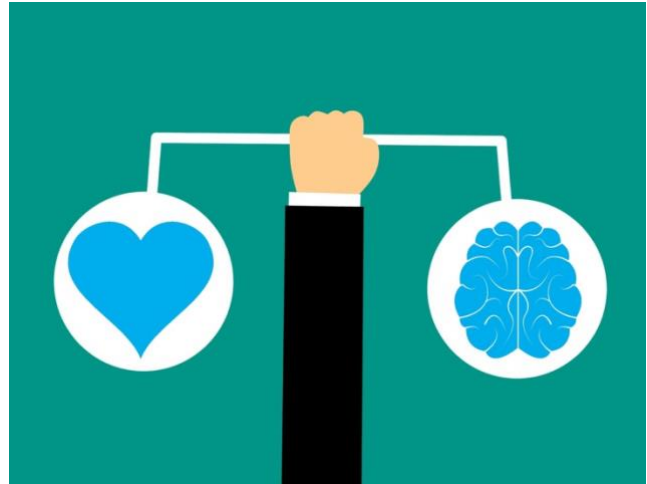
## Seminar Emotionale Intelligenz

**Emotionen clever managen macht erfolgreich, teamfähig, zufrieden!**

**„Personen, die eine hohe emotionale Intelligenz haben, sind beruflich erfolgreicher“.**

### Seminarinhalte:

Menschen mit hoher emotionaler Intelligenz haben einen konstruktiven Umgang mit anderen Menschen und können mit ihren eigenen Gefühlen und denen der anderen kreativer und sensibler umgehen.



Vor allem Führungskräfte benötigen hohe emotionale Intelligenz. Um Führungsaufgaben gut zu meistern und Teams erfolgreich zu führen, braucht man ein Gefühl für andere Menschen, muss Wünsche und Bedürfnisse rasch erkennen und entsprechende Handlungen setzen – die gute Nachricht: Emotionale Intelligenz kann man trainieren!

Emotionale Intelligenz im Alltag ermöglicht uns, Konflikte konstruktiv zu meistern und gut mit uns selbst und anderen Menschen auszukommen. Emotional intelligente Menschen sorgen gut für sich selbst und sind deshalb meist zufrieden und ausgeglichen.

### Seminarziele:

- effiziente **Trainingsmethoden** zur Steigerung emotionaler Intelligenz und Empathie
- **Methodenkompetenzen** für den empathischen Umgang mit anderen
- rasche Wahrnehmung der Gefühlslage, Wünsche und Bedürfnisse anderer und entsprechender Handlungsbereitschaft
- Selbstmanagement zur Kontrolle der eigenen Gefühle
- Lebenserfolg Intelligenzquotient versus Emotionsquotient?
- Positive Gestaltung im Umgang mit anderen

### Zielgruppe:

Führungskräfte, Abteilungs- und Teamleitung aus allen Branchen