

Emotionale Kompetenz – mit sich Selbst und Anderen gut umgehen

Ein Persönlichkeit-Training für Führungskräfte

Idee und Ziel dieses Trainings

Erfolgreiche Führungskräfte zeichnen sich durch ihre hohe Fach-, Methoden-, Sozial- und Selbstkompetenz aus. Haben Sie bereits viel Zeit in die Entwicklung Ihrer Fach- und Methodenkompetenzen gesteckt? Dann wird es jetzt Zeit für die Entwicklung Ihrer Sozial- und Selbstkompetenzen – denn diese sind für Ihren beruflichen und persönlichen Erfolg entscheidend. Es geht um zwei Themen: Der Umgang mit sich selbst in Selbstmanagement und Selbsterfahrung auf der einen Seite und der gute Umgang mit anderen Menschen auf der anderen. Zusammengefasst und in ein Bündel von Techniken und Haltungen gebracht ist das: Emotionale Kompetenz. Emotionale Kompetenz ermöglicht Ihnen, Konflikte konstruktiv zu meistern und mit sich selbst und anderen Menschen gut auszukommen. Denn wer sich selbst meistert, kann jede Herausforderung meistern.

Inhalte

- › Selbstwahrnehmung
- › Den Kontakt zu sich selbst aufbauen
- › Selbstregulierung/Selbststeuerung
- › Selbstmotivation entwickeln
- › Gefühle ansprechen und steuern
- › Motivationsquellen entdecken
- › Empathie erlernen
- › Soziale Fähigkeiten
- › Gesprächsdynamiken entwickeln
- › Auf Augenhöhe miteinander reden
- › Wertschätzend Rückmeldung und Feedback geben
- › Das innere Team
- › Umgang mit dem inneren Kritiker, Grenzen ziehen

Die Inhalte dieses Trainings werden anhand Ihrer konkreten Situation angepasst und durch individuelle Fragestellungen ergänzt.

Methodik

Theorie-Input, Einzelübungen, Gruppenübungen, Reflexion

Zielgruppe

Führungskräfte und Mitarbeiter aller Bereiche

Und was ist das Spezielle an diesem Training?

Modelle sind technische Hilfsmittel auf dem Weg zur persönlichen Weiterentwicklung. Im intensiven Austausch, in der Reflexion und in vielen Übungen gehen Sie einen Schritt weiter in der Entwicklung Ihrer Emotionalen Kompetenz.

www.lucasct.de/emotionale-kompetenz---mit-sich-selbst-und-anderen-gut-umgehen



Alexander Hoffmann-Kuhnt
Sylvia Latour
Rebecca Mertens



Maximal 10 Personen



1. Tag: 10:00 - 18:00 Uhr;
2. Tag: 09:00 - 17:00 Uhr



Deutsch



1.180,00 EUR



Königstraße 30
22767 Hamburg