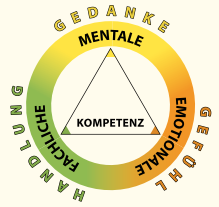


Erfolg durch emotionale Kompetenz

Emotionen und Gefühle bewusst wahrnehmen und nutzen



„Erfolg heißt, den Standpunkt des Anderen zu verstehen.“

„Die Vernunft formt den Menschen, das Gefühl leitet ihn.“

„Wer sich nur im Rahmen seiner Möglichkeiten bewegt, kennt seine Fähigkeiten nicht.“

„Wenn Du es eilig hast, gehe langsam!“

„Wenn es trifft, trifft es zu!“

„Es ist ein ungeheures Glück, wenn man fähig ist sich zu freuen.“

EMOTIONALE KOMPETENZ

Was ist emotionale Kompetenz?

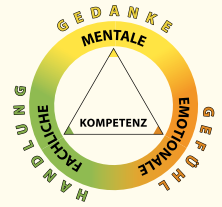
Emotionale Kompetenz ist die Fähigkeit kompetent mit eigenen und fremden Emotionen und Gefühlen umgehen zu können.

Die emotionale Kompetenz baut auf vier Kernfähigkeiten auf: Nach Maria und Heinrich von Salisch (2002) „Emotionale Kompetenz entwickeln“

- die eigene emotionale Befindlichkeit wahrnehmen, belastende Emotionen erkennen, verstehen, erklären und handhaben
- Mitgefühl für Mitmenschen entwickeln (Empathiefähigkeit), kommunikativ mit den Gefühlen anderer respektvoll und verantwortungsvoll verhalten und abgrenzen
- befriedigende zwischenmenschliche Beziehungen privat und beruflich eingehen
- konstruktiven Umgang mit Konflikten und Stress

Erfolg durch emotionale Kompetenz

Emotionen und Gefühle bewusst wahrnehmen und nutzen



KONFLIKT-MANAGEMENT – Konflikte als Chance sehen!

Von einer bewertenden, verurteilenden zu einer neutralen Sichtweise gelangen. Konflikte als persönliche Herausforderungen erkennen, mit Hilfe der wertschätzenden Kommunikation ansprechen und nach Möglichkeit zu einer Lösung führen.



STRESS-MANAGEMENT – Stress abbauen und Resilienz erhöhen!

Stress ist heute eine der häufigsten Gründe für Krankheiten aller Art. Einfache Resilienz-Strategien helfen mit dem steigenden Druck im Job besser umzugehen. Die Stress-Analyse zeigt wo Sie Energie verlieren. Entspannungs-Übungen helfen Energie wieder aufbauen.



EMOTIONALE KOMPETENZ TRAINING – Empathiefähigkeit vertiefen!

Emotionale Kompetenz ist die Fähigkeit mit eigenen und fremden Gefühlen umgehen zu können, die eigene emotionale Befindlichkeit wahrnehmen, belastende Emotionen erkennen, verstehen, erklären und handhaben, mit den Gefühlen anderer respektvoll auseinander setzen und sich abgrenzen können.



SYSTEMISCHE AUFSTELLUNG – Botschaften und Lösungen erkennen!

Unbewusste Muster, innere Bilder, Hindernisse oder Blockaden werden mit der systemischen Aufstellung sichtbar gemacht. Die systemische Aufstellung kann bei gesundheitlichen Problemen, in Beziehungen und Konflikten am Arbeitsplatz eingesetzt werden.



MEDIATION

Mediation ist die Vermittlung in Konfliktsituationen. Den Konflikt aus anderen Perspektiven betrachten, Klarheit schaffen und eine für alle akzeptable Lösung finden. Wir unterstützen Sie in der Prozessführung und in der Lösungsfindung.