



Emotionale Kompetenz im Businessalltag

Wahrnehmungsmuster transparent machen – tragfähige Beziehungen gestalten

Zielgruppe	Privatpersonen, Mitarbeiter, Führungskräfte und Teams
-------------------	---

Voraussetzungen	Bereitschaft zur Selbstreflexion und verantwortungsbewusstem Handeln
------------------------	--

Ziele	<ul style="list-style-type: none">▶ Sich selber und andere über den Ausdruck von Gefühlen besser verstehen lernen▶ Die eigenen Emotionen während des (Berufs-)Alltags (besser) wahrnehmen▶ Bewusstes Wahrnehmen von Auslösern und Bedürfnissen hinter Gefühlen▶ Bei sich und anderen Verhaltensmuster im Umgang mit Emotionen erkennen▶ Virtuos mit den eigenen Emotionen in herausfordernden Situationen umgehen können▶ Empathisch sein und im Gleichgewicht bleiben▶ Individuelle Verhaltensstrategien im Umgang mit Emotionen entwickeln und trainieren
--------------	---

Inhalte	<ul style="list-style-type: none">▶ Begriffsdefinition: Emotionen, Gefühle, Stimmungen▶ Grundemotionen und die Bedürfnisse dahinter▶ Gefühlslandkarte▶ Stroke-Theorie▶ Das Emotionalzentrum im Human Design System▶ Der Strudelwurm – oder das adaptive Unterbewusste▶ Pacing: Gesprächsführung auf gleicher Wellenlänge▶ Emotionen gering halten durch die richtige Verpackung: Feedback oder Kritik?▶ Enneagramm▶ Trainieren und Diskutieren von angewandter emotionaler Kompetenz anhand von Alltagsbeispielen der Teilnehmenden
----------------	--

Methoden	<ul style="list-style-type: none">▶ Eigen- und Gruppenreflexion▶ Theorie-Inputs▶ Feedback▶ Bearbeitung der Teilnehmer-Praxisfälle mittels Super- und Intersivision▶ Umsetzungsplan und Transfervorbereitung
-----------------	---

Dauer	2 Präsenztage
--------------	---------------

Kosten	Sind auf der Homepage unter www.looping-training.ch -> Trainings -> Angebot ersichtlich
---------------	--

Anmeldung	www.looping-training.ch -> Trainings -> Angebot
------------------	--
