

## Online Seminar: Emotional kompetent führen

Analytisches Denken, professionelles Handeln mit guter Planung, Organisation und fachlich/sachlich guten Lösungen reichen nicht aus, wenn Unvorhergesehenes alles in Frage stellt und hilfreiche, zukunftsfähige Lösungen in Unternehmen / Organisation / der Gesellschaft gebraucht werden. Nie war es wichtiger als heute, darüber hinaus souverän mit Emotionen umzugehen, eigenen, wie auch fremden.

Als Führungskraft / Unternehmer / Projektleiter \*innen wissen Sie, was nötig ist, um wichtige Veränderungen gestalten und Ihre Mitarbeiter\*innen auf diesen Weg mitnehmen zu können.

Dieses Seminar unterstützt Sie, Ihren Führungsalltag auch in turbulenten Zeiten zu erleichtern, sie erweitern Ihr Führungswissen, arbeiten an Ihren intra- und interpersonellen emotionalen Kompetenzfeldern, erforschen in praktischen Übungen, Ihr eigenes Denken, Fühlen, Führungsverhalten und erarbeiten gemeinsam mit anderen Führungskräften ziieldienliche für Sie passende Lösungen.

### Ziele:

- Auseinandersetzung mit der eigenen Führungsrolle
- Sich selbst besser kennenlernen, verstehen und führen
- Emotional intelligenter und angemessen auf Ihr berufliches Umfeld reagieren
- Lösungen für eigene Anliegen finden
- Empathie-Fähigkeit ausbauen, beziehungsförderliche Kommunikation einüben
- Arbeiten an Beziehungsthemen und Lösungssuche für schwierigere Führungsthemen

**Zielgruppe:** Führungskräfte, Projektleiter, Unternehmer\*innen

### Inhalte:

#### Teil 1 des Seminars: Intrapersonelle Kompetenzfelder:

##### 1. Selbstwahrnehmung

- Wie wirken verschiedene Auslöser / Situationen / Menschen auf Sie?
- Welche Gedanken, Gefühle, körperlichen Reaktionen nehmen Sie wahr?
- Wie arbeitet das Gehirn?  
Welche Auswirkungen hat dies auf Denken, Fühlen, Handeln?
- Aufzeigen dieser Zusammenhänge mithilfe eines Biofeedback-Tools
- Kennenlernen und üben verschiedener Achtsamkeitsübungen
- Eigene Bedürfnisse, Motivation und innere Kommunikation wahrnehmen

## Online Seminar: Emotional kompetent führen

### 2. Selbstregulierung

- Auseinandersetzung mit eigenen automatischen Reaktionen, Mustern, typischem Verhalten, „Inneren Antreibern“ und „wunden Punkten“
- Finden von hilfreichen „Muster-Unterbrechungen“ und Möglichkeiten, bewusst auf Gedanken und Gefühle Einfluss nehmen

### 3. Selbstführung

- Ihr „inneres Team“ besser kennen- und anhand der Erklärungsansätze von R. Schwartz bzw. F. Schulz von Thun führen lernen
- Sich selbst bewusst stärken

„Führungskräfte, die sich selbst führen können, suchen nicht länger ihre Bedürfnisse in anderen, sondern sind frei für den empathischen Blick auf und Dialog mit ihren Mitarbeitern, um gelingende berufliche Beziehungen aufzubauen und zu erhalten.“

## Teil 2 des Seminars: Interpersonelle Kompetenzfelder für gelingendes Beziehungsmanagement

### 4. Empathie und Perspektivenwechsel

- Empathie von verschiedenen Seiten beleuchtet
- Übungen zur Weiterentwicklung Ihrer Empathie-Fähigkeit  
z.B. Empathisches Zuhören

### 5. Beziehungen positiv gestalten

- Eigene Beziehungen betrachten und ggf. Störungen auf den Grund gehen  
z.B. Teamphasen nach Tuckman, Führen im Rahmen von Change-Prozessen, Konfliktsituationen
- Konkrete berufliche Beziehungen bewusst gestalten  
z.B. Konfliktbearbeitung, Vertrauen erhalten während Veränderungsprozessen
- Lösungsansätze emotional verankern
- Eigenes Verhalten im Alltag mit Hilfe von psychologischen und systemischen Ansätzen hinterfragen und verändern z.B. Ausstieg aus Drama-Dreieck

### 6. Kommunikation als Basis für gelingende Beziehungen

- Betrachten eigener Beispiele für gelingende und schwierige Arbeits-Beziehungen anhand konkreter Kommunikationsbeispiele
- Hilfreiche, beziehungsfördernde Kommunikationsmodelle anwenden auf konkrete Situationen: z.B. Was kommt bei Ihnen bzw. Ihrem/r Gesprächspartner/in an (z.B. Sender-/Empfänger Modell im Alltag)  
Wie können Sie Feedback geben in 4 Schritten, Rosenberg)
- Wie können Sie konstruktive Klärungsgespräche führen z.B. zur Verbesserung der Arbeitsbeziehung, Kritik, Konfliktlösung...

## Online Seminar: Emotional kompetent führen

### **Aufbau und Methoden des Trainings:**

Jede(r) Teilnehmer\*in erhält vor Beginn des Seminars einen Seminarordner zugesandt, indem sich alle Themen inklusive Übungen zur Vertiefung und Selbstreflexion befinden.

In den gemeinsamen Terminen werden die Kompetenzfelder emotionaler Intelligenz praxisnah vermittelt und gemeinsam in Einzel-, Paar- und Gruppen-Übungen erarbeitet. Eigene Führungsthemen können eingebracht und diskutiert werden sowie Lösungsansätze individuell erarbeitet werden. Neben moderiertem Austausch, Resonanz- und Feedback-Runden, Kollegialer Beratung ist auch Einzel-Coaching möglich.

### **Seminarleiterin: Martina Rückel-Schmidt**

Diplom Betriebswirtin (FH), Zertifizierte Systemische Mediatorin, Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPG)

### **Seminardauer**

6 halbe Tage = 24 Stunden

### **und**

### **Organisation:**

Aufgrund der Corona-Schutzmaßnahmen wurde das bewährte Seminarkonzept auf ein sinnvolles Online-Format umgestellt. Je nach technischer Ausrüstung der Teilnehmer\*innen wird das Online-Medium gewählt z.B. Teams, WebEx.

### **Termine:**

**Start:** Montag, 08.02.2021

### **und Zeiten:**

**6 Termine** jeweils montags von 14:00 h bis 18:00 h

**bis:** Montag, 15.03.2021

### **Gruppengröße:**

begrenzt auf maximal 6 Führungskräfte / Projektleiter / Teilnehmer\*innen

### **Seminarpreis:**

für Teilnahme einzelner Seminarteilnehmer\*innen: 1.600 € zzgl. MWST

Im Preis inbegriffen sind Seminargebühr und Teilnehmerunterlagen.

Bei mehreren Teilnehmer\*innen eines Unternehmens werden Sonderkonditionen gewährt.

Firmeninterne Angebote werden individuell erstellt.

Optionales Einzelcoaching pro Stunde: 150 € zzgl. MWST.

### **Nutzen:**

Herausforderungen des Führungsalltags können zeitnah und in vertraulicher, professioneller Atmosphäre bearbeitet werden. (Dies wurde von bisherigen Teilnehmer\*innen bestätigt)

## Online Seminar: Emotional kompetent führen

**we:** Sie und unser Team

**develop:** Entwicklung steht im Mittelpunkt

**people:** Es geht uns um den Menschen in Ihrer Organisation

Wir sind drei rechtlich eigenständige Trainerinnen und Coaches: Andrea Mählmann, Martina Rückel-Schmidt und Renate Frommbeck mit gemeinsamer Ausrichtung und Philosophie sowie professionellem Hintergrund für unsere Arbeit.

### ERFOLGREICHE UNTERNEHMEN SIND MENSCHLICH!

Davon sind wir überzeugt und möchten durch offene und Inhouse-Seminare, Workshops, Coaching und Beratung unseren Beitrag leisten zu individuellen, kreativen und dynamischen Lösungen. Wir wünschen Ihnen und uns gute und erfolgreiche Zusammenarbeit, die zu gegenseitigem Wachstum, Balance, mehr Menschlichkeit und damit zu Höchstleistungen in Ihrem Unternehmen führen.

Sie finden unser komplettes Seminar-, Coaching und Beratungsangebot auf:  
[www.we-develop-people.com](http://www.we-develop-people.com) und [www.rueckel-schmidt.de](http://www.rueckel-schmidt.de).

#### Seminarleiterin: Martina Rückel-Schmidt



Diplom Betriebswirtin (FH Augsburg)

Heilpraktikerin Psychotherapie (HPG)

Zertifizierte Systemische Mediatorin

**seit 2003: Selbständige Seminarleiterin, Mediatorin und Coach** mit den Schwerpunkten:

- Persönlichkeits- und Führungskräfteentwicklung
- Team- und Organisationsentwicklung
- Guter Umgang mit sich und anderen durch emotionale Kompetenz
- Stressmanagement, Resilienztraining und Gesundes Arbeiten
- Verbesserung der Kommunikation und des Beziehungsmanagements
- Konflikt-Lösungen und Mediation
- Veränderungskompetenz weiterentwickeln
- Systemische Arbeit mit inneren Anteilen vorwiegend zu beruflichen Themen

**seit 2003: Freiberufliche Tätigkeit als HP Psychotherapie** für Menschen in Belastungssituationen

**1990 bis 2003 Festanstellung in einem internationalen IT-Konzern**

vorwiegend in unterschiedlichen Personalfunktionen, u.a. 12 Jahre innerbetrieblich Beratung, Coaching und Schulung von Führungskräften, 3 Jahre internationale Personalentwicklerin.

Seite 4 von 4