

Emotionale Intelligenz 1 - Selbstführung

Arbeitsplatzverdichtung, Digitalisierung, Belastung durch Druck und Stress, Agilität... In der heutigen Zeit ist es hilfreich, den Umgang mit den Herausforderungen des komplexen Alltags meistern zu können.

Emotionale Intelligenz ist eine Intelligenzform, die das Fühlen, Denken und Handeln umfasst und verbindet. Sie befähigt, angemessen mit eigenen und fremden Gefühlen umzugehen und sie zur Lösung von Problemen zu nutzen.

Dieses Seminar ist bewusst auf jede(n) Teilnehmer/in (m/w/d) zugeschnitten, denn alle Übungen und Fragen dienen der Erforschung des eigenen Denkens, Fühlens, Handelns. Sie erfahren sich in achtsamem Umgang mit sich, erlernen hilfreiches Stressmanagement sowie den ersten drei Kernkompetenzen emotionaler Intelligenz: Selbstwahrnehmung, Selbstregulierung und Selbstführung. Ziel ist es, sich selbst besser kennen und damit auch den vielfältigen Herausforderungen des beruflichen und privaten Alltags besser begegnen zu können.

Führungskräfte und Mitarbeiter*innen können die Themen aus unterschiedlichen Perspektiven betrachten, reflektieren, Feedback geben und sich weiterentwickeln.

Ziele:

- Sich selbst besser kennenlernen, verstehen und führen
- Zusammenhang zwischen Gefühlen und Bedürfnissen verstehen
- Emotional intelligenter und angemessen auf Menschen/Situationen reagieren können
- Lösungen für eigene Anliegen finden

Themen:

1. Selbstwahrnehmung

- Wie wirken verschiedene Auslöser auf Sie?
Welche Gedanken, Gefühle, körperlichen Reaktionen nehmen Sie wahr?
- Wie arbeitet das Gehirn? Welche Hormone werden produziert und welche Auswirkungen hat dies auf das Befinden bzw. das Denken?
- Aufzeigen dieser Zusammenhänge mithilfe eines Biofeedback-Tools, das jeder ausprobieren kann
- Kennenlernen und üben verschiedener Achtsamkeitsübungen
- Jedes Gefühl ist Ausdruck erfüllter / oder nicht erfüllter Bedürfnisse.
Eigene Bedürfnisse erkennen und Raum geben.
- Wie kommunizieren Sie mit sich und welche Auswirkung hat dies zur Folge?

Emotionale Intelligenz 1 - Selbstführung

2. Selbstregulierung

- Auseinandersetzung mit eigenen automatischen Reaktionen, Mustern, typischem Verhalten wenn „wunde Punkte“ berührt werden
- Bewusstmachen eigener „wunder Punkte“ und hilfreichem Umgehen damit
- Finden von hilfreichen „Muster-Unterbrechungen“ und Möglichkeiten, bewusst auf Gedanken und Gefühle Einfluss zu nehmen

3. Selbstführung

- Ihr „inneres Team“ anhand den Erklärungsansätzen von R. Schwartz bzw. F. Schulz von Thun, H. und S. Stone besser kennen- und führen lernen.
- Verschiedene Persönlichkeitsanteile Ihres inneren Teams zu einer konkreten Fragestellung, die Ihnen wichtig ist, bewusst wahrnehmen.
- Inneren Dialog führen, der eigene Bedürfnisse wahrnimmt und darauf eingeht
- Umgang mit Ambivalenzen
- Kennenlernen weiterer Methoden, die Selbstführung unterstützen

Methoden des Trainings:

- Impulsreferate
- Erfahrungsorientierte Übungen
- Meditation und andere Achtsamkeitsübungen
- Biofeedback durch Herzratenvariabilitäts-Messung
- Einzel-, Paar und Gruppenübungen
- Coaching

Gruppengröße: maximal 9 TeilnehmerInnen

Seminardauer: Präsenzseminar: 3 Tage
Online-Seminar: 3 Tage, je nach Gruppengröße auch aufgeteilt in kürzere Einheiten

Dieses Seminar führen wir sowohl firmenintern als auch als offenes Seminar durch. Aufgrund der Corona-Schutzmaßnahmen wurde das bewährte Seminarkonzept auf sinnvolle Online-Formate umgestellt. Je nach technischer Ausrüstung der Auftraggeber*innen bzw. Teilnehmer*innen wird das Online-Medium gewählt z.B. Teams.

Honorar:

für firmeninternes Seminar pro Tag 1.600 € gesamt (3 Tage) = 4.800 €
zzgl. MWST und evtl. Reisekosten

für Teilnahme einzelner Seminarteilnehmer*innen
an offenem Seminar pro Tag: 400€, gesamt (3 Tage): 1.200€
zzgl. MWST.

Emotionale Intelligenz 1 - Selbstführung

Seminarort: Geeigneter Seminarort im Raum München-Augsburg

Voraussetzung für die Teilnahme am Seminar:

Psychische Gesundheit, Stabilität, Bereitschaft, sich selbst zu reflektieren

WISSENSWERTES ÜBER WE DEVELOP PEOPLE

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. Nähere Informationen siehe: www.we-develop-people.com

EMOTIONALE INTELLIGENZ SEMINARE FÜHREN WIR SEIT ÜBER 10 JAHREN DURCH.

Die Seminarleiterinnen Andrea Mählmann und Martina Rückel-Schmidt vermitteln fundiertes Wissen, hilfreiche und alltagstaugliche Methoden und schöpfen aus reichhaltiger und vielfältiger Berufserfahrung.

Die vielen positiven Rückmeldungen bisheriger Teilnehmer*innen haben uns bestärkt, diese Seminare auch weiterhin in kleinen Gruppen sowie seit 2020 auch Online in verschiedenen Formaten bzw. auch 1:1 durchzuführen. Diese Zeit braucht emotional kompetente Führungskräfte und Mitarbeiter*innen!

Nähere Informationen siehe www.we-develop-people.com und www.rueckel-schmidt.de.

Emotionale Intelligenz 1 - Selbstführung

Seminarleiterin: Andrea M. Mählmann



Diplom Sozialpädagogin (FH)
Heilpraktikerin Psychotherapie (HPG)

- Seit 10/2003 Selbständige Trainerin, Coach und Beraterin mit den Schwerpunkten:
Change-Management, Team- und Organisationsentwicklung,
Persönlichkeitsentwicklung, Emotionale Intelligenz, Führung,
Stressmanagement und Gesundheit am Arbeitsplatz
- 2004 - 2005 Unternehmerische Erfahrung und Führungserfahrung im Ausland
- Seit 2009 Freiberufliche Dozentin an der Coachingakademie Hamburg
(Systemisches Coaching)
- Seit 2008 Freiberufliche Tätigkeit als HP Psychotherapie für Menschen in
Belastungssituationen
- 2001 - 2003 Trainerin und Beraterin (Hypo-Vereinsbank Akademie)
- 1992 - 2000 Sozialpädagogische Begleitung und Beratung von Menschen in
Veränderungs- und Krisensituationen, davon 2 Jahre als Führungskraft

Seminarleiterin: Martina Rückel-Schmidt



Diplom Betriebswirtin (FH Augsburg)
Heilpraktikerin Psychotherapie (HPG)
Zertifizierte Systemische Mediatorin

seit 2003: Selbständige Seminarleiterin, Mediatorin und Coach mit den Schwerpunkten:
Führungskräfte-, Persönlichkeits-, Team- und Organisations-Entwicklung
Guter Umgang mit sich und anderen durch emotionale Kompetenz
Stressmanagement und Gesundes Arbeiten
Verbesserung der Kommunikation und des Beziehungsmanagements
Konflikt-Lösungen und Mediation
Changemanagement - Veränderungskompetenz weiterentwickeln
Aufstellungsarbeit mit inneren Anteilen zu beruflichen Themen
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