

Emotionale Intelligenz 2 - Beziehungsmanagement

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.

Aufbauend auf dem Seminar Selbstführung - Emotionale Intelligenz 1 beschäftigen Sie sich intensiv mit Ihrer Fähigkeit, **sich in andere einzufühlen (Empathie), zu kommunizieren und in aktivem Beziehungsmanagement. Insbesondere im Kontakt und in der Zusammenarbeit mit anderen Menschen, z. B. im agilen Umfeld, Projektmanagement, im Team oder im privaten Umfeld ist ein gesundes Beziehungsmanagement von großem Vorteil.**

In vielfältigen Übungen erarbeiten Sie hilfreiche Lösungen für Ihre Kommunikations- und Beziehungsthemen.

In diesem Seminar können sowohl Führungskräfte als auch Mitarbeiterinnen (m/w/d) teilnehmen, was den Vorteil bietet, aus unterschiedlichen Perspektiven zu reflektieren und voneinander zu lernen.

Die Teilnahme an Emotionale Intelligenz 2 setzt die vorangegangene Teilnahme an Emotion 1 voraus.

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. Anknüpfen an Emotionale Intelligenz 1

- Was war hilfreich, wird angewendet...?
- Achtsamer Umgang mit sich und anderen im Seminar bewusst erfahren

2. Empathie

- Erahnen und verstehen Sie die Gedanken, Gefühle, Emotionen, Absichten und Persönlichkeitsmerkmale anderer Menschen?
- Stimmen Sie Ihre Reaktion darauf ab?
- Vertrauen Sie Ihrer Intuition?
- Empathie von verschiedenen Wissenschaftlern beleuchtet

Emotionale Intelligenz 2 - Beziehungsmanagement

3. Kommunikation als Basis für gelingende Beziehungen

- Betrachten eigener Beispiele für gelingende / schwierige Beziehungen anhand konkreter Kommunikationsbeispiele
- Sender-/Empfänger-Modell (Schulz von Thun)
- Aktives Zuhören / Empathisches Zuhören
- Gewaltfreie Kommunikation (Rosenberg)
- Schlüsselsituationen und Kommunikationsmuster am Beispiel von belasteten Beziehungen erkennen und Lösungsalternativen erarbeiten, um künftig diese Beziehungen bewusster zu gestalten

4. Beziehungen positiv gestalten

- Eigene Beziehungen betrachten und ggf. Störungen auf den Grund gehen
- Psychologische Ansätze kennenlernen:
z.B. Transaktionsanalyse mit Drama-Dreieck und Ausstieg daraus
Klarheit in Beziehungen
- Beziehungen bewusst gestalten
- Klärungsgespräche zur Verbesserung einer Beziehung
- Lösungsansätze emotional verankern

Methoden des Trainings:

- Impulsreferate
- Erfahrungsorientierte Übungen
- Meditation und andere Achtsamkeitsübungen
- 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.

Emotionale Intelligenz 2 - Beziehungsmanagement

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: 1.200 €
zzgl. MWST.

Das Präsenzseminar wird an einem geeigneten **Seminarort** im Großraum München/Augsburg stattfinden.

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 ERFOLGREICH DURCH.

Emotionale Intelligenz 2 - Beziehungsmanagement

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