

# Führen mit rationaler und emotionaler Intelligenz («H33768»)

Emotionale Kompetenz ist in Zeiten des beruflichen Wandels wichtig. In diesem Kurs trainieren Sie Ihre Selbstwahrnehmung und -regulierung systematisch und stärken Ihre sozialen Fähigkeiten mit Hilfe von Führungstools für mehr Empathie im (Berufs-)Alltag.

**Dauer:** 2 Tage

**Preis:** 2'200.- zzgl. 8.1% MWST

## Inhalt

### 1 Grundlagen rationaler und emotionaler Intelligenz

- Die 4 Grundbereiche der emotionalen Intelligenz im Modell von Daniel Goleman
- Wie Ratio und Emotion im Gehirn zusammenspielen: Gehirnphysiologische Grundlagen der emotionalen Intelligenz
- Der oftmals unbewusste Einfluss von Emotionen auf unser Verhalten am Arbeitsplatz

### 2 Mich selbst erfolgreich führen – persönliche emotionale Kompetenzen

- Selbstwahrnehmung und Selbstregulierung
- Eigene Emotionen bewusst wahrnehmen und verstehen
- Einschätzung der eigenen Emotionen und deren Auswirkung auf andere
- Herstellen eines gelassenen und leistungsfähigen Zustands: die eigenen Stress- und Emotionsverstärker kennen

### 3 Andere erfolgreich führen – Wirksame Kommunikation

- Aktives Zuhören und gezielte Fragetechniken
- Warum die Trennung von Wahrnehmung, Wirkung und Interpretation so wichtig ist
- Wirksames und motivierendes Feedback geben
- Klarheit in der Sache mit empathischer Gesprächsführung kombinieren

### 4 Andere erfolgreich führen – Motivierend führen

- Was motiviert oder demotiviert mich selbst und meine Mitarbeitenden?
- Bedürfnisse bei den Mitarbeitenden wahrnehmen und adäquat mit ihnen umgehen
- Situatives mitarbeiterspezifisches Führen
- Entscheidungen kommunizieren, unangenehme Nachrichten überbringen

### 5 Bearbeitung von Fallbeispielen aus der Praxis

- Erarbeitung von konkreten Handlungsalternativen
- Methoden und Instrumente für den Führungsalltag

## Key Learnings

- Erfahren, wie Gefühle besser erkannt und auch in schwierigen Situationen gesteuert werden können
- Überprüfen und Erweitern der Möglichkeiten, andere zu motivieren und auf deren Bedürfnisse einzugehen
- Lernen, Dinge aus einem anderen Blickwinkel zu sehen
- Gestalten der eigenen Kommunikation und Gesprächsführung mit mehr Empathie, Klarheit und Erfolg

Ganzheitlich und praxisorientiertes Training mit einer hohen Teilnehmerorientierung. Wesentliche Methoden sind die Diskussion von Praxisfällen, Erfahrungsaustausch, Rollenspiele, Wahrnehmungsexperimente und Kommunikationsübungen.

### Zielpublikum

Dieser Kurs richtet sich an Führungskräfte aller Ebenen.

### Zusatzinfo

Dieses Training kann auf Wunsch auch virtuell angeboten werden.

### Haben Sie Fragen oder möchten Sie einen Firmenkurs buchen?

Wir beraten Sie gerne unter 044 447 21 21 oder [info@digicomp.ch](mailto:info@digicomp.ch). Detaillierte Infos zu den Terminen finden Sie unter [www.digicomp.ch/weiterbildung-leadership-soft-skills/fuehrung-leadership/kurs-fuehren-mit-rationaler-und-emotionaler-intelligenz](http://www.digicomp.ch/weiterbildung-leadership-soft-skills/fuehrung-leadership/kurs-fuehren-mit-rationaler-und-emotionaler-intelligenz)