

| LEITLINIEN UND ORGANISATIONSKULTUR | | INDIVIDUELLE KOMPETENZ-ENTWICKLUNG | | FÜHRUNG UND PERSONALMANAGEMENT | | ORGANISATION UND ARBEITSTECHNIKEN | |
|------------------------------------|---|-------------------------------------|--|------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------|
| Werte, Regeln, Vorschriften | Chancengleichheit | Gesund bleiben am Arbeitsplatz | Karriere machen bei der Stadt Mannheim | Führung - unsere Grundlagen | Führungs-kompetenz stärken | Projekt- und Prozessmanagement | Verwaltungs-wissen |
| Umgang mit Veränderung | Kommunikation, Kooperation & Zusammenarbeit | Persönliche und soziale Kompetenzen | Coachings und Beratungsangebote | Personalentwicklung und Recruiting | Arbeitsrecht und Personalverwaltung | IT-Training | Tools, Arbeitstechniken und -methoden |

EMOTIONALE INTELLIGENZ

Mehr Bewusstheit über die eigene Persönlichkeit und Wechselwirkung mit anderen

Zielgruppe

alle Mitarbeiter*innen

Einführung

Emotionale Intelligenz ist eine praktische Alltagsintelligenz: Gefühle gehören immer zum Leben dazu! Sie nehmen Einfluss auf unser Denken und Handeln. Sie geben uns Orientierung bei allem, was wir erleben. Es geht darum, wie wir mit Gefühl und mit rationalem Denken unser Verhalten klug steuern können.

Das Schöne ist: Emotionale Intelligenz ist trainierbar! Wie? Die Wege möchten wir Ihnen in diesem Seminar vorstellen.

Ziel

- Sie verstehen besser, wie der Mensch „tickt“.
- Sie erkennen Ihre Gefühle früher und gehen bewusster mit ihnen um (Selbstwahrnehmung und Selbstführung).
- Sie erkennen emotional geladene Situationen mit Ihren Mitmenschen schneller und können sie intelligenter steuern.
- Sie wissen, wie Sie Ihre eigene Lebensqualität verbessern können.

Leitlinien- bzw. DV-Bezug

- Ich reflektiere mich selbstkritisch.
- Ich achte auf meine Gesundheit und kenne interne Angebote.
- Ich gehe auf Unsicherheiten ein, und schaffe, wo möglich, für mich und andere Stabilität.

Programm

Kernkompetenzen der emotionalen Intelligenz:

Ich mit mir selbst:

- Selbstwahrnehmung
- Wissen über mich selbst – Erkenntnisse aus der Hirnforschung
- Selbstführung und gute Selbststeuerung

Ich mit anderen:

- Empathie
- Wechselwirkungen erkennen und steuern
- Bewusste Beziehungsgestaltung: Balance zwischen Durchsetzen und Empathie

Seminarnummer:

Q1.2.3.6

Methode:

Vortrag, Übungssequenzen, Austausch

Referent*in:

Christine Weiner
Systemische und hypnosystemische Coachin, lösungsorientierte Beraterin, Supervisorin, zertifizierte Mediatorin, anerkannte Trainerin für Resilienz und Stressbewältigung

Termin:

07.03.2024

Zeit:

08:30 Uhr – 12:30 Uhr

Ort:

Studieninstitut Rhein-Neckar,
U 1, 16-19, 68161 Mannheim
Raum 518

Anmeldeschluss:

01.02.2024

Gebühr:

zentral finanziert

[ANMELDEFORMULAR](#)

