

Emotionale Intelligenz (EQ)

Mit Selbstzufriedenheit und Empathie zum Erfolg



Inhalte

- Grundgedanken der Emotionalen Intelligenz: Bedeutung und Zusammenhang zwischen Emotionen und Intelligenz.
- Selbstwahrnehmung: Erkennen und Verstehen eigener Emotionen.
- Selbstregulierung: Emotionsmanagement und Stressbewältigung.
- Empathie: Emotionen anderer verstehen und mit Fingerspitzengefühl begegnen.
- Soziale Fähigkeiten: Effektive Kommunikation und Beziehungsmanagement.
- Selbst- und Fremdbild: Balance und Akzeptanz.
- EQ im Arbeitskontext: Positive Auswirkungen auf die berufliche Entwicklung.
- Strategien zur Steigerung des eigenen EQs: Tipps und Techniken.
- EQ in der Kommunikation: Aktives Zuhören und empathische Gesprächsführung.
- Konstruktiver Umgang mit Konflikten: Angemessen und souverän.



Eckdaten

- Zeiten: 1. Tag: 10-17 Uhr, 2. Tag: 9-16 Uhr
- Städte: Münster, Hamburg, Berlin, Leipzig, München, Stuttgart, Frankfurt, Köln
- Auch Inhouse oder als Live-Online-Seminar
- Hotels: Stets in zentraler Lage oder mit guter Verkehrsanbindung



Lernziele

- Emotionen besser erkennen und steuern.
- Empathisch auf andere zugehen und besser kommunizieren.
- Konflikte souverän bewältigen und Beziehungen stärken.
- Ihre emotionale Intelligenz kontinuierlich verbessern.



Leistungen & Preis

- Individuelle Erwartungsabfragen
- Konzeptiononore
- Umfangreiche Seminarunterlagen
- 1250,- netto p.P. (bis zu 20% Nachlass bei mehreren Personen)
- Getränke & Mittagessen (in Präsenz)
- Intensives Training
- Zertifikat

SEMINARE

COACHINGS

BERATUNG



Expertise

- Kommunikation & Rhetorik: Überzeugend auftreten und Gespräche führen
- Führung: Klassische, achtsame & digitale Führung
- Konfliktmanagement & Teamentwicklung: Konflikte bearbeiten, Teams stärken
- Persönlichkeitsentwicklung: Mentale Stärke, Resilienz, Work-Life-Balance
- Exklusive Themen: Train the Trainer, Rechtliche Grundlagen, Interkulturelles und vieles mehr



Mission

Bei uns gibt es keine Standardlösungen. Wir hören zu, verstehen Ihre Bedürfnisse und entwickeln maßgeschneiderte Seminare & Coachings, die genau darauf abgestimmt sind.

Unsere Mission: Mitarbeiter & Unternehmen darin zu stärken, nicht nur das „Was“, sondern vor allem das „Wie“ zu meistern – für nachhaltigen Erfolg in Kommunikation, Führung & Persönlichkeitsentwicklung.



Was uns besonders macht

- Erfahrene Experten – qualifizierte Trainer, Coaches, Psychologen und Mediatoren
- Eigene Methoden & Techniken – z.B. das Pontifex-Prinzip
- Über 30 Jahre Erfahrung in der Personalentwicklung



Lernen wir uns kennen

+49 251 207 55 33

mail@hc-seminare.de