

## „Mit Herz und Hirn“

### Durch Emotionale Intelligenz erfolgreich sein

Fachwissen allein genügt nicht. Seit einigen Jahren setzt sich die Erkenntnis durch: Nicht allein Intelligenz-Quotient und berufliche Qualifikation, sondern auch emotionale Fähigkeiten und kommunikative Kompetenzen sind ein entscheidender Schlüssel für den beruflichen Erfolg. „Emotionale Intelligenz“ ist die Fähigkeit, mit den eigenen Gefühlen und denen der Mitmenschen gelingend umzugehen.

### Einzelne Themen

- Verschiedene Formen von Intelligenz, Was bedeutet „Emotionale Intelligenz“? Welchen Nutzen, welche Vorteile bringt „EQ“?

#### **Selbstkompetenz:**

- Selbstwahrnehmung: eigene Gefühle, eigene Stärken und Schwächen kennen
- Selbstkontrolle: eigene Gefühle steuern, die innere Balance finden und halten, Umgang mit Frustration / Wut / Ärger / Stress / unangenehmen Situationen usw.,

#### **Soziale Kompetenz:**

- Empathie (Einfühlungsvermögen) und Menschenkenntnis: Gefühle anderer besser wahrnehmen, deren Motive erkennen, Verhaltensweisen besser verstehen
- Soziale Kompetenzen als Schlüssel zum Erfolg: Flexibel auf unterschiedliche Menschen und Situationen reagieren, Networking / vertrauensvolle Beziehungen aufbauen, die Arbeitsatmosphäre verbessern, sich und andere motivieren, aktiv zuhören usw.

### Ihr Nutzen

Sie können lernen, besser klar zu kommen mit sich selbst und anderen.