19353 | Emotionale Intelligenz im Büro: Kraftquellen nutzen, Energieräuber erkennen

Emotionale Intelligenz ist der Schlüssel für ein gelingendes Miteinander im Sekretariat. Lernen Sie, Ihre eigenen Gefühle wahrzunehmen, Energieräuber zu erkennen und Kraftquellen zu nutzen. So verstehen Sie auch die Emotionen anderer besser, gestalten Arbeitsbeziehungen positiv und meistern Konflikte souverän. Ein Seminar, das Selbstbewusstsein, Achtsamkeit und professionelle Kommunikation verbindet.

Kursumfang:	8 Unterrichtseinheiten (UE) zu 45 Minuten
Kurszeitraum:	31.12.2027
Kurspreis:	335,00 €
Kursort:	bsw – Beratung, Service & Weiterbildung GmbH, Training und Seminare, Rudolf-Walther-Straße 4, 01156 Dresden

Kursinhalt

- Die vier Säulen der Emotionalen Intelligenz nach Daniel Goleman
- Aktuelle Erkenntnisse der Emotionsforschung
- Die Rolle von Gefühlen in der modernen Arbeitswelt
- Gefühle erkennen und dahinterliegende Bedürfnisse verstehen
- Meine Lebenssonne: individuelle Kraftquellen und Resilienz stärken
- Emotionale Selbstkontrolle: bewusst und achtsam mit sich umgehen
- Gefühle angemessen äußern und kommunizieren
- Umgang mit den Emotionen anderer im Berufsalltag
- Emotionale Einflussnahme in Konfliktsituationen

Trainerin: Petra C. Erdmann