Resilienz und emotionale Intelligenz in der Führung (REIF)

ID REIF **Preis** CHF 1'590.– (exkl. MwSt.) **Dauer** 2 Tage

Zielgruppe

- **Führungskräfte:** Dieses Seminar richtet sich primär an Personen in Führungspositionen, die ihre Führungsqualitäten verbessern möchten. Es ist ideal für Manager, Teamleiter und andere Führungspersonen, die lernen möchten, wie sie ihr Team effektiver führen und eine positive Arbeitsumgebung schaffen können.
- **Mitarbeiter in verantwortungsvollen Positionen:** Auch Mitarbeiter, die auf eine Führungsposition vorbereitet werden sollen oder die in ihrer aktuellen Rolle signifikante Verantwortung tragen, können von diesem Seminar profitieren. Hierzu zählen zum Beispiel Projektleiter oder Senior-Teammitglieder.
- **HR-Professionals:** Personalentwickler und HR-Manager, die Werkzeuge zur Entwicklung von Führungskräften und zur Verbesserung der Arbeitsatmosphäre in ihren Organisationen suchen, finden hier wertvolle Ansätze und Techniken.
- **Unternehmer und Geschäftsinhaber:** Diese Gruppe kann ebenfalls stark von dem Seminar profitieren, indem sie lernt, wie man ein Unternehmen durch effektive Führung und Teammanagement vorantreibt.
- **Berufsgruppen in stressintensiven Umfeldern:** Personen in Berufen mit hohen emotionalen und psychischen Anforderungen könnten ebenfalls Interesse an Techniken zur Steigerung der eigenen Resilienz und emotionalen Intelligenz haben, um Stress besser bewältigen und Burnout vorbeugen zu können

Kursziele

Die Teilnahme am Seminar Resilienz und emotionale Intelligenz in der Führung: Strategien für Selbstschutz und Positivität bietet zahlreiche Vorteile für die Teilnehmenden, die sowohl ihr persönliches Wohlbefinden als auch ihre berufliche Effektivität nachhaltig steigern können. Hier sind einige der Schlüsselnutzen aufgeführt:

1. Gesteigerte Selbstkenntnis:

Die Teilnehmenden entwickeln ein tieferes Verständnis für ihre eigenen emotionalen Reaktionen, Stärken, Schwächen und Stressauslöser. Diese Selbstkenntnis ist grundlegend für die Entwicklung von Resilienz und emotionaler Intelligenz, was zu einer effektiveren Selbstregulation und besseren Entscheidungsfindung führt. Ines Venzke IT-Trainer & Business-Coach

2. Verbesserte Führungskompetenzen:

Durch die Anwendung emotionaler Intelligenz in der Führung lernen die Teilnehmenden, wie sie positive Beziehungen zu ihren Teammitgliedern aufbauen und aufrechterhalten können. Dies führt zu einem besseren Arbeitsklima, erhöhter Mitarbeitermotivation und letztlich zu einer Steigerung der Teamleistung.

3. Erhöhte Resilienz gegenüber Stress und Herausforderungen:

Die Teilnehmenden erlernen Strategien zur Stressbewältigung und zur Stärkung ihrer psychischen Widerstandskraft. Dies ermöglicht ihnen, auch in herausfordernden Situationen effektiv zu agieren, Stress zu minimieren und Burnout vorzubeugen.

4. Effektives Konfliktmanagement:

Durch die Schulung in emotionaler Intelligenz und Kommunikationstechniken sind die Teilnehmenden besser darauf vorbereitet, Konflikte konstruktiv zu lösen. Dies trägt zu einem harmonischeren Arbeitsumfeld bei und minimiert Zeitverlust durch unproduktive Auseinandersetzungen.

5. Förderung einer positiven Teamdynamik:

Das Seminar vermittelt Techniken und Strategien, um eine positive und unterstützende Atmosphäre im Team zu fördern. Dies steigert nicht nur die Mitarbeiterzufriedenheit, sondern auch die Kreativität und Innovationskraft innerhalb des Teams.

6. Persönliches Wachstum und Selbstfürsorge:

Die Teilnehmenden lernen die Bedeutung der Selbstfürsorge kennen und wie diese zur Erhaltung der eigenen Leistungsfähigkeit und Gesundheit beiträgt. Persönliches Wachstum und eine ausgeglichene Lebensführung stehen im

Mittelpunkt, um langfristig erfolgreich zu sein.

7. Praktische Anwendung und individuelle Aktionspläne:

Durch die Erstellung individueller Aktionspläne haben die Teilnehmenden nicht nur die Möglichkeit, das Gelernte direkt in die Praxis umzusetzen, sondern auch ihre Fortschritte kontinuierlich zu überwachen und anzupassen. Dieses Seminar ist daher eine Investition in die eigene Zukunft, die nicht nur die Fähigkeit zur Führung verbessert, sondern auch zu einem gesünderen, ausgeglicheneren und zufriedeneren Leben beiträgt

Kursinhalt

Grundlagen der Resilienz und emotionalen Intelligenz

- Einführung in die Konzepte der Resilienz und emotionalen Intelligenz
- Bedeutung für die Führungskraft

Selbstkenntnis als Grundlage der emotionalen Intelligenz

- Übungen zur Selbstreflexion: Erkennen eigener Stärken, Schwächen und Stressauslöser
- Gruppendiskussion über die Rolle der Selbstkenntnis in der Führung

Aufbau von Resilienz

- Workshop: Entwicklung persönlicher Resilienzstrategien
- Vorstellung von Techniken zur Stressbewältigung und zur Stärkung der psychischen Widerstandskraft

Emotionale Intelligenz in der Führung

- Gruppenarbeit: Praktische Anwendung emotionaler Intelligenz in Führungssituationen
- Feedbackrunde und Diskussion über Herausforderungen

Selbstschutz-Strategien für Führungskräfte

- Techniken zum Schutz vor Burnout und zur Abwehr negativer Einflüsse
- Entwicklung individueller Schutzstrategien

Förderung positiver Dynamiken

- Techniken und Strategien zur Förderung einer positiven Atmosphäre im Team
- Fallbeispiele und Austausch von Best Practices

Konfliktmanagement und Kommunikation

- Fallstudien: Effektives Management von Konfliktsituationen unter Anwendung emotionaler Intelligenz
- Gruppenübungen zu wertschätzender und effektiver Kommunikation

Aktionsplan und Selbstfürsorge

- Erstellung von individuellen Aktionsplänen zur Integration der erlernten Strategien in den Führungsalltag
- Wichtigkeit der Selbstfürsorge für langfristige Leistungsfähigkeit und Führungserfolg

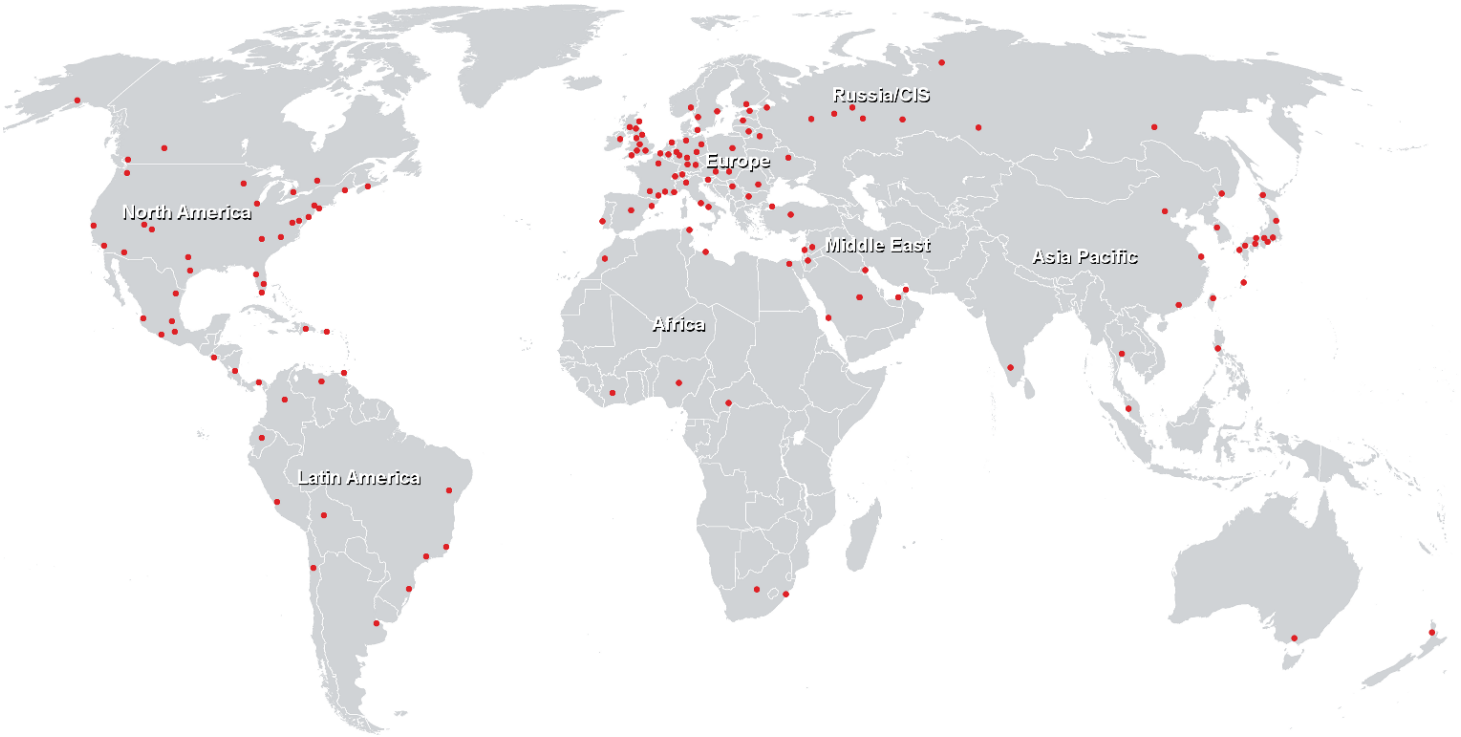
Methodik

In unserem Seminar kombinieren wir Expertenimpulse mit praktischen Übungen, um Theorie und Praxis nahtlos zu verbinden. Selbstreflexionsübungen fördern die Selbstkenntnis, während Gruppendiskussionen und -arbeiten den Austausch und das Lernen von den Erfahrungen anderer ermöglichen.

Workshops vertiefen das Verständnis durch Anwendung auf realistische Führungssituationen. Individuelle und Gruppen-Coaching-Sessions unterstützen die persönliche Entwicklung und die Umsetzung individueller Strategien. Abschliessend erstellen die Teilnehmenden Aktionspläne, um das Gelernte effektiv in ihren Führungsalltag zu integrieren.

Resilienz und emotionale Intelligenz in der Führung (REIF)

Weltweite Trainingscenter





Fast Lane Institute for Knowledge Transfer (Switzerland) AG

Husacherstrasse 3
CH-8304 Wallisellen
Tel. +41 44 832 50 80

info@flane.ch, https://www.flane.ch