



Seminar

1 dag

Nr. 12914 A

DKK 4.999

ekskl. moms

Dato

20-11-2019

26-02-2020

29-04-2020

03-06-2020

09-09-2020

Sted

Taastrup

Taastrup

Aarhus

Taastrup

Taastrup

Følelsesmæssig intelligens – styrer du dine følelser eller styrer de dig?

Vil du være bedre til at forstå og positivt håndtere egne og andres følelser? Vil du styrke din personlige handlekraft og viljestyrke? Så er følelsesmæssig intelligens (EQ) det rette redskab til dig. I krydsfeltet mellem den nyeste hjerneforskning og psykologisk viden skaber EQ fundamentet for at vi bruger hele paletten af vores følelsesmæssige formåen. Mere end 800 kursister har allerede deltaget på kurset "Følelsesmæssig intelligens" på Teknologisk Institut.

Gå fra at være interesseret til at være interessant!

Et meget inspirerende kursus, hvor lærdommen kan omsættes til praksis med det samme.

- Hanne-Mette Olsen, KMD A/S.

Du skal kunne motivere, håndtere hverdagens samarbejde og konflikter og ikke mindst stå fast i vanskelige situationer. Det kræver forståelse for andre, indsigt i menneskets natur og kendskab til egne følelser og reaktioner. Mange tror, at bløde egenskaber er udtryk for sentimentalitet og konfliktskyhed. Det er jo netop hele idéens kerne at styrke personlige værdier så meget, at du vil kunne stille dig i midten af ekstremt emotionelt belastende konflikter - og ikke mindst håndtere dem med overbevisning, styrke og værdighed.

På kurset lærer du at sætte andre i centrum, forstå deres motiver og derved blive mere interessant for dine kolleger og medarbejdere.

Udbytte

- Indgående kendskab til, hvad EQ begrebet består af
- Sådan udvikler dit potentiale via EQ
- Læring om, hvordan du anvender EQ i din dagligdag
- Øget evne til at motivere og beherske dig selv og dine omgivelser
- Bedre redskaber til at se og forstå andres situation
- Bevidstheden om at gøre dig fri af såvel egne som andres fordomme

God, spændende og humoristisk undervisning. Det var rigtig godt planlagt med meditation lige efter frokost, hvor man ofte kan blive træt og uopmærksom. I stedet følte man sig, efter seancen frisk, veludhvilet og oplagt.

- Tina Engelsted Knudsen, Danisco A/S

Indhold

Principperne bag følelsesmæssig intelligens

- Hjernens opbygning med særligt fokus på EI
- Biokemi i hjernen – kemiske stoffer skaber de perfekte relationer
- Bevidsthedens 3 lag – kommer dine følelser til at ”skygge” for dine valg?
- Perspektivering af dilemmaer - empati og etik
- Selvmotivation
- Spejlneuroner - derfor påvirker vores omgivelser os...

Kvaliteter, der kendetegner personer med en udpræget EQ-adfærd

- Selverkendelse - at kunne genkende en følelse, før eller inden den optræder, for derved at kunne ændre en eventuel uheldig – adfærd
- Selvbeherskelse - at kunne styre sine følelser og berolige sig selv, til at ryste en tiltagende frygt, nedtrykthed eller irriterabilitet af sig
- Vedholdenhed - at kontrollere sine impulser og udsætte sit eget behov for tilfredsstillelse
- Flid og motivation - evnen til at motivere sig selv til at gøre arbejdet færdigt
- Indlevelsessevne - at kunne genkende følelser hos andre og være et skridt foran
- Situationsfornemmelse - at kunne omgås andre og ikke mindst sig selv

Konkrete værktøjer

- Arbejd med intuitionen og gør den sjette sans til et konkret, brugbart værktøj
- Tro på det, du fornemmer - brug din intuition, når du kommunikerer
- Lær at kommunikere om årsager frem for symptomer
- Intuitiv adfærds betydning for organisationen som helhed
- Vigtigheden af at skabe balance mellem de hårde og bløde værdier
- Kommunikér de rigtige og nødvendige beslutninger med værdighed
- Hør, hvordan du bruger intuition i konkrete situationer

Underviser



Sebastian Nybo er en anerkendt forfatter, foredragsholder og erhvervspsykologisk rådgiver med international erfaring og netværk. Han er ophavsmand til de 12 teorier og modeller og de senere år har han specialiseret sig inden for emnerne Innovation, High Performance Teams og Evolutionspsykologi - men han er fortsat bedst kendt for sine Lederudviklingsprogrammer og Selvedelse - et emne han har beskrevet i bogen "Det indre lederskab". Ud over den har Sebastian også skrevet "På sporet af det etiske menneske" - i samarbejde med HH Dalai Lama - samt bestselleren "Sådan håndterer du besværlige personer". Han har også udviklet og lagt



stemme til Danmarks mest solgt meditations CD - "Ro, Balance og Indsigt". Sebastian har undervist mere end 200.000 mennesker i både ind- og udland og har mere end 25 års erfaring i foredrag, undervisning og rådgivning af ledere og nøglemedarbejdere er han i dag en autoritet inden for sit felt.

eller



Sagar er erhvervspsykologisk rådgiver, forfatter og certificeret konfliktcoach. Derudover har Sagar over 18 års erfaring som underviser, og har speciale i personlig udvikling, kommunikation, forandringsledelse og motivation. Hun er forfatter til seks bøger, hvor den seneste "Klog på forandring" stiller skarpt på de menneskelige udfordringer omkring forandringer. Hendes fokus er på, hvordan vi kan blive endnu bedre til det vi gør, uanset om vi er leder eller medarbejder, ved at kende os selv bedre. Med fokus på hjernen, positiv psykologi og bevidsthed skaber hun en større forståelse for de mekanismer, der er styrende i os mennesker. Sagar har desuden erfaring som tidligere producer på TV2/Danmark og studievært på DR1. Sagar har en evne til at formidle sit stof i øjenhøjde med stor passion og smittende energi som gør, at deltagerne bliver motiverede. Hendes store psykologiske viden og "hands on" erfaring gør, at tilhørerne altid får masser af konkrete redskaber og ny viden med sig hjem til øjeblikkelig anvendelse i hverdagen.

Har du faglige spørgsmål så kontakt



Signe Hyldgard Heskia
+45 72203064
shc@teknologisk.dk