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

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