



SYLVIA WEISS

Emotionale Intelligenz (EQ)

Für Führungskräfte, Mitarbeiter und Ihre private Welt!

Kompetenzerweiterung im Umgang mit Gefühlen beim Erreichen beruflicher und privater Ziele für das persönliche Lebensglück und größere Erfolge!

In einer aktuellen Umfrage sagt ein Großteil der Arbeitgeber (83 %), ihnen sei die emotionale Intelligenz (EQ) eines Arbeitnehmers wichtiger als dessen „klassischer“ (IQ) Intelligenzquotient. Demnach ist die emotionale Intelligenz ein entscheidendes Kriterium, um einen Job zu bekommen. Im Arbeitsleben setzen heute Unternehmen verstärkt auf EQ. Wer sie besitzt, hat eine besonders wertvolle Fähigkeit, die auch im Berufsleben sehr gefragt ist!

Was genau ist emotionale Intelligenz (EQ)?

Im Gegensatz zum „klassischen“ IQ umfasst die emotionale Veranlagung, fremde und eigene Gefühle gut und richtig einschätzen und auch beeinflussen zu können. Teilweise ist emotionale Intelligenz angeboren, doch wir können auf die Erweiterung dieser Fähigkeit Einfluss nehmen und diese durch Erlernen weiterentwickeln.

Emotionen sind ein grundlegender Bestandteil des menschlichen Wesens. Das Leben wäre ohne sie oft sehr viel komplizierter. Sie dominieren unseren Alltag, meist unbewusst jede Situation, gleichzeitig erleichtern sie die Kommunikation im Kontakt mit unseren Mitmenschen.

Welche Vorteile bringt die Steigerung emotionaler Intelligenz?

- Erkenntnis (unbewusste sowie teils bewusste) der wahren eigenen Wünsche oder Vorbehalte des Gesprächspartners
- Verbesserung der Selbstmotivation, Empathie und Selbstmanagement
- Umsatzsteigerung durch EQ und Antrieb zur Unternehmensbindung
- Souveränität in schwierigen Situationen und im Umgang mit Menschen
- Selbstbewusste Ausstrahlung
- Ablegen Ihrer „Maske“, um wirklich souverän, authentisch und mutig Situationen mit Anerkennung und Wertschätzung Ihren Menschen gegenüber zu lösen
- Steigerung der Teamfähigkeit.

Emotional intelligente Führungskräfte sowie Mitarbeiter wissen das ganze Spektrum der Gefühle der Situation und den Kollegen gemäß konstruktiv und zielführend einzusetzen. Angst darf nur in Krisensituationen eine Rolle spielen, weil Angst und Stress krank machen kann. Sie können einen gesunden Umgang damit erlernen.

Die stetig steigenden Kosten unseres Gesundheitssystems sind ein Beleg dafür, dass ein Behandlungsbedarf besteht. Darum lohnt es sich, in einen erweiterten EQ zu investieren.



SYLVIA WEISS

Es kann doch nicht sein, dass verwöhnter Elitenachwuchs ohne sozialverträgliche Erziehung über Eliteuniversitäten zu Führungswesen dressiert und auf die Menschheit losgelassen wird. Es ist wichtig, Menschen auf Augenhöhe zu begegnen.

Nehmen Sie sich die Zeit, in einem fachlich kompetenten und persönlichen psychotherapeutischen oder psychologisch-beratenden Rahmen, in wertschätzender Atmosphäre vorbildlich zu Erfolg führende Fähigkeiten weiter zu entwickeln.

Deshalb besteht dringender Handlungsbedarf in der Ausbildung des EQ intelligenter Führungskräfte und Mitarbeiter.

Was wünschen wir uns mit der Investition in einen erhöhten EQ für unsere Gesellschaft?

Unsere Gier und unseren übertriebenen Egoismus abzulegen und Gemeinschaftssinn, Toleranz,... für die Andersartigkeit unserer Mitmenschen zu entwickeln und damit umgehen zu lernen!

Wer möchte nicht so angenommen und respektiert werden für seinen innersten Kern? Wohl kaum einer!

Zur wachsenden „Reife“ | „Weisheit“

Je vielseitiger meine Erfahrungen sind und je bewusster ich diese reflektiere, desto mehr Sicherheit finde ich in meinen Emotionen und Gefühlen wie Angst, Wut, Freude, Lust, Ekel, Liebe, Hass und Sehnsucht.

Da diese Gefühle von gemachten oder vermittelten Erfahrungen stammen, können negative Erfahrungen in unserem Leben meist nicht revidiert werden. Somit werde ich sie folglich eher vermeiden und bleibe in meinem Handlungsspielraum eingeschränkt.

Befreien Sie sich von Ängsten, Unerfahrenheit,... und widmen Sie sich einer fachlichen Kompetenz in einem sehr geschützten, liebevollen therapeutischen Rahmen in Wohlfühlambiente, um Kompetenz durch Erfahrungstraining zu erleben.

Wie kann ich meinen EQ erhöhen und empathischer werden?

Die gute Nachricht:
yes you can!

Ja! Du kannst, die Anlagen stecken bereits in dir und sind ausbaufähig.

Sogenannte Spiegelneuronen lassen uns Handlungen und Gefühle anderer nachvollziehen. Du kannst diese Basis weiterentwickeln zu deinem und dem Vorteil aller Menschen, mit denen du in Kontakt bist.



SYLVIA WEISS

DER MENSCHHEIT UND DIR ZULIEBE!

Distanz zur Egozentrik!

Hin zu gesunder Selbstliebe und gesundem Egoismus.

Wir brauchen keine gewaltvollen Ellbogen | Fäuste, um an unsere Ziele zu kommen!

Das geht auch mit ganz viel Liebe.

Sie sind neugierig geworden?

Sehr gerne bin ich für Sie da und unterstütze Sie bei der Erweiterung Ihrer Kompetenzen sowie Ihrer persönlichen ganz individuellen Psychohygiene.

Und vergessen Sie bitte nicht:

Wie Innen so auch Aussen.

Feel good inside - Look good outside!

Alles, was in Ihrem Inneren ist, drücken Sie auch in Ihrem Äußeren aus und ist somit feinstofflich für Ihre Mitmenschen sichtbar!



SYLVIA WEISS

PSY STYL by Sylvia Weiss - Psychotherapeutin HP | Hypnosetherapeutin | Stylistin

Mitglied im VFP (Verband freier Psychotherapeuten e.V.)

Praxis: Stockem 87 | B-4700 Eupen | +32 (0)492 25 66 66 | psy.styl@syl-weiss.com | www.syl-weiss.com