



PUNKTGENAU

Personal- und
Organisationsentwicklung



wahrnehmen.
verstehen.
ausdrücken.

Emotionale Intelligenz ist erlernbar:
Workshop-Reihe Module I bis III

Emotionale Intelligenz ist der kluge und gelassene Umgang mit eigenen Emotionen und mit den Emotionen des Gegenübers sowie die Fähigkeit, aus scheinbar unvereinbaren Positionen eine gemeinsame Lösung zu gestalten.

Nicht Macht, Taktik oder die persönliche Intelligenz entscheiden, ob wir erfolgreich und stressfrei unser Leben und unsere Arbeitszeit gestalten, sondern der richtige Umgang mit Emotionen.

Und das Tolle daran: Emotionale Intelligenz ist erlernbar!

Dazu biete ich Ihnen eine praxisorientierte Workshop-Reihe an, die Sie in die Lage versetzt, im Alltag wirkungsvoll und emotional kompetent Ihr Leben und Ihre Arbeitszeit zu gestalten.

Modul I vermittelt Ihnen das Basiswissen zur emotionalen Intelligenz.

Modul II besteht aus einer Intensiv-Coaching-Gruppe, in der Sie Ihre persönlichen emotional schwierigen Erlebnisse aus der Praxis auflösen.

Modul III vertieft die Techniken der lösungsorientierten Gesprächsführung, die dazu führen, dass Ihr Gegenüber Sie versteht und scheinbar Unvereinbares vereinbar wird.

Modul I – Workshop „Emotionale Intelligenz“

Teilnehmeranzahl: 4 bis 8 Personen

Als Teilnehmer lernen Sie, wie Urteile unsere Gefühle und damit unser Handeln und die Gestaltung von Situationen beeinflussen. Warum es manchmal mit bestimmten Menschen schwierig ist und wie Sie damit umgehen können. Außerdem erlernen Sie, wie man Veränderungen bei seinem Gegenüber bewirken kann. Diese Grundlagen der emotionalen Intelligenz eröffnen Ihnen neue Wege zu kommunizieren und Konflikte zu lösen.

Inhalte:

- wie Werte und Glaubenssätze unsere Emotionen und unser Verhalten beeinflussen
- Sensibilität und Wahrnehmungsfähigkeit steigern
- Zusammenhänge verstehen und das Gegenüber neu wahrnehmen
 - eine kooperative Grundhaltung entwickeln
- Gefühle, Verhalten und Situationen verändern
 - Gefühle und Bedürfnisse beim Gegenüber wahrnehmen und verstehen
 - automatische Reaktionsmuster wandeln
 - den eigenen Standpunkt finden, achtsam mit sich selbst sein
- Nachhaltigkeit: das eigene Veränderungspotenzial erkennen

Modul II – Intensiv-Coaching-Gruppe

Teilnehmeranzahl: 4 Personen

Aus Workshops gehen Teilnehmer mit vielen Ansätzen und Ideen für die Umsetzung heraus. Doch im beruflichen Alltag gelangt die Umsetzung gerne in Vergessenheit oder man stößt an unerwartete Hindernisse, die aus dem eigenen Repertoire noch nicht gelöst werden können. Dies führt dazu, dass man das erworbene Wissen wenig umsetzt.

Um diesem Effekt entgegenzuwirken, vertiefen wir in der Intensiv-Coaching-Gruppe die gelernten Methoden aus Modul I an mitgebrachten Fallbeispielen. Hier besteht die Möglichkeit, eigene Verstrickungen zu erkennen, das Feedback der Gruppe zu nutzen und Lösungen zu erarbeiten.

Im Modul I haben Sie bereits gelernt, dass es sinnlos ist, Gefühle zu unterdrücken oder unkontrolliert zu entladen. Sinnvoll dagegen ist es, Gefühlen erst einmal Raum im richtigen Rahmen zu geben sowie ein Handwerkszeug für einen lösungsorientierten Umgang zu erlernen. Genau diesen Raum erhalten Sie hier und lösen Ihren persönlichen Ärger auf und klären schwierige Situationen.

Es braucht Mut, zu sich selbst zu stehen, und echtes Interesse, wohlwollend auf andere zuzugehen, um eine Verbindung zwischen unterschiedlichen Sichtweisen zu finden. Durch einen souveränen Umgang mit uns selbst und mit anderen erhalten wir die Fähigkeit, unser Leben mit mehr Freude und Leichtigkeit zu gestalten. Hierin erproben wir uns und entwickeln uns gemeinsam weiter in einem geschützten Raum innerhalb der Gruppe.

Dieser Workshop hat sich bereits mehrfach als Ergänzung zum Modul I bewährt. Er ist ein wichtiger Baustein, um das Gelernte zu festigen und in der Praxis anzuwenden.





Modul III – Workshop „Emotional intelligente Gesprächsführung“

Teilnehmeranzahl: 6 bis 10 Personen

In diesem Workshop erwerben Sie die Fähigkeit, mit Ihrem Gegenüber in einen gelingenden Kontakt zu treten und Konflikte zu lösen. Sie lernen, wie Sie kommunikativ Einfluss auf die Emotionen und damit auf das Verhalten des Anderen nehmen können. Ein unermesslicher Schatz, wenn es darum geht, herausfordernde Situationen im Berufs- oder Privatleben gut zu gestalten: egal, ob in Verhandlungen, bei Entscheidungsprozessen, in der Mitarbeiterführung oder in anderen Beziehungssituationen.

Inhalte:

- lösungsorientierte Gesprächsführung
 - etwas so ansprechen, dass der andere es auch hören mag und es versteht
 - Widerstände des Gegenübers verstehen und damit umgehen
 - wertschätzender Austausch bei gegenteiligen Meinungen
 - Verhalten und Situationen gemeinsam verändern
 - die lösungsorientierte Sprachwahl
- mit emotionaler Intelligenz Konflikte lösen
 - authentisches und souveränes Auftreten und Kommunizieren
 - Kommunikation mit schwierigen Menschen
 - Gelassenheit und Leichtigkeit im Miteinander finden



Die Module bauen aufeinander auf. Modul I ist unabhängig von Modul II und III buchbar.

Für die Teilnahme am Modul II benötigen Sie das Wissen und die Übung aus Modul I.

Auf Wunsch der Teilnehmer kann die Gruppe auch in regelmäßigen Abständen sich gemeinsam weiterentwickeln. Termine können individuell gestaltet werden.

Alternativ zu Modul II können auch Einzelcoachings gebucht werden.ß

Für die Teilnahme am Modul III benötigen Sie das Wissen und die Übung aus den Modulen I und II.

Termine, Orte, Konditionen

Informationen über die aktuellen Termine der einzelnen Workshop-Module finden Sie auf:

www.punktgenau.com

Dort erfahren Sie auch, an welchen Veranstaltungsorten und zu welchen Konditionen Sie „Emotionale Intelligenz“ erlernen können.

Scannen Sie diesen QR-Code:



Teilnehmerstimmen ...

Sabine Schneider, TOBA-Team e. V., Dortmund

Ein fettes Dankeschön, dass ich ein so tolles Seminar genießen durfte. Liane Rieger ist nicht nur eine kompetente Trainerin und auf ihrem Fachgebiet einfach zuhause, sie ist auch sympathisch und vermag es, mit ihrer einfühlsamen und integrativen Art eine heterogene Gruppe zum gemeinsamen Arbeiten zu ermuntern.

Martin Effelsberg, Verlag Dr. Otto Schmidt KG, Köln

Es ist wirklich unglaublich, wie schnell Liane herausgefunden hat, wo das Problem liegt. Noch nie habe ich ein Seminar besucht, das mir so für das tägliche Miteinander geholfen hat!

Janina Maurer, Sinzig

Ich fand beide Module des Seminars klasse und sehr praxisorientiert. Bei Modul II hat es bei mir dann endgültig „Klick gemacht“ und es gelingt mir immer besser, das Gelernte im Alltag (beruflich und privat) umzusetzen. Ich habe sehr viel über mich erfahren und es geschafft, meine eigene Einstellung zu reflektieren und zu verändern. Vielen Dank für den Anstoß!



Liane A. Rieger

Beraterin, Trainerin, Coach

Ich bin Spezialistin für die Begleitung von Menschen in herausfordernden Situationen und Krisenzeiten. Seit 1995 begleite ich Fach- und Führungskräfte kleiner und mittelständischer Unternehmen als Beraterin, Trainerin und Coach, damit diese ihre Aufgaben erfolgreich, leistungsstark und glücklich meistern.

Mein Werdegang:

- seit 2009 Heilpraktikerin für Psychotherapie
- seit 2005 Business-Coach für Fach- und Führungskräfte
- seit 1995 Geschäftsführerin · PUNKTGENAU
Personal- und Organisationsentwicklung
- 1987 – 1994 Organisationsentwicklerin
in einem Maschinenbauunternehmen
- seit 1994 Diplom-Betriebswirtin

Meine Vorgehensweise:

Meine Workshops und Coachings sind erlebnisorientiert, ganzheitlich und individuell. Mit meiner herzlichen und authentischen Art erreiche ich Menschen hautnah. Ich wecke Potenziale und Begeisterung für neue Ideen und das Ausprobieren neuer Verhaltensweisen.

Meine Kunden gewinnen Bewusstheit, Selbstvertrauen und Handlungsfähigkeit durch emotionale und kommunikative Kompetenz.

Kontakt:

PUNKTGENAU
Personal- und Organisationsentwicklung

Liane A. Rieger
Mayener Straße 44 a
53474 Bad Neuenahr-Ahrweiler
Telefon: 02646 914760
Mobil: 0177 7900579

willkommen@punktgenau.com
www.punktgenau.com

Persönlichkeitsentwicklung
für Führungskräfte und Mitarbeiter