

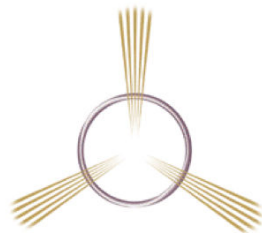
ORIGO[®]

Center for Meaningful
CoCreation

Powered by SEB Gruppen A/S

FØLELSESMÆSSIG INTELLIGENS

NÅR RELATIONER ER VIGTIGE FOR SAMARBEJDET



Wisdom In Action

FØLELSESMÆSSIG INTELLIGENS

NÅR RELATIONER ER VIGTIGE FOR SAMARBEJDET

EQ er kommet på dagsordenen i flere og flere sammenhænge. Vi udbyder et spændende og opløftende seminar/kursus i principperne bag EQ. Vi har blandt andet udviklet programmet efter samtaler med forfatteren til bogen ("Følelsesmæssig Intelligens"), der introducerede begrebet i Danmark, Daniel Goleman.

Hvad får i med i bagagen:

- Ny forskning viser, at vi påvirker hinanden fysisk – via vores følelser – lær at sortere, så du ikke drænes af andres negative stemninger
- Få kendskab til, hvad EQ står for, og hvordan det kan anvendes, specielt i forhold til arbejdssituationer
- Bliv bedre til at håndtere såvel egne som andres følelser
- Hør, hvordan du løser konflikter ved hjælp af EQ-"værktøjer"

Få indsigt i, hvordan du motiverer dig selv og udnytter dit potentiale.

Deltagerprofil

Alle der dagligt skal fungere og kommunikere med mange forskellige mennesker.

Indhold

- Ny forskning viser, at høj EQ sikrer høj motivation og glæde...
- Lær, hvordan du får skabt samspil mellem din IQ og EQ, så du bliver et "helt menneske"

Form

Kurset veksler mellem øvelser, oplæg og refleksioner over egen praksis. Og du vil gå fra kurset med en række værktøjer og viden som er direkte anvendelige i din hverdag.

Program for dagen

8.30 Registrering med kaffe og te

9.00 Seminaret starter

Introduktion til EQ

Principperne bag Følelsesmæssig intelligens

- Biokemi i hjernen
- Hjernens opbygning
- Bevidsthedens 3 lag
- Perspektivering af dilemmaer
- Selvmotivation

10.45 Formiddagspause med kaffe og te

11.00 Kvaliteter, der kendetegner personer med en udpræget EQ-adfærd **– Selverkendelse**

At kende sine følelser, d.v.s. at kunne genkende en følelse, før eller inden den optræder, for derved at kunne ændre en eventuel »uheldig« afdærd

– Selvbeherskelse

At kunne styre sine følelser. Evnen til at berolige sig selv, til at ryste en tiltagende frygt, nedtrykthed eller irritabilitet af sig

– Vedholdenhed

Evnen til 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 omgå andre og ikke mindst sig selv

12.00 Frokostbuffet

13.00 Fremtidens intuitive egenskaber i tæt samspil med EQ

De stigende krav om forandringsvillighed og -parathed stiller større og større krav til personens emotionelle stabilitet og selvværd. Research viser, at mange føler sig pressede, både på grund af stigende krav fra omgivelserne, men også fordi deres egne indre krav konflikter med virksomhedens:

Hvordan skal dette dilemma håndteres?

- Ved at arbejde med intuitionen bliver »den sjette sans« et konkret, brugbart værktøj
- Tro på det, du »fornemmer« på og 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

15.00 Eftermiddagspause med kaffe, te og kage

15.15 Find din egen stil, og lær at træffe de for dig »rigtige« beslutninger

Efter en kort gennemgang af forskellige personlighedstyper og adfærdsmønstre vendes blikket fremad mod fremtidens afgørende ressource:

- Hvilke karakteristiske træk vil kendetegne ham/hende?
- Hvordan bliver forholdet mellem de bløde og de hårde værdier?
- Vægten mellem effektivitet og værdighed

Hvordan lærer du at træffe de rigtige beslutninger frem for de populære beslutninger?

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 vedkommende vil kunne stille sig i midten af ekstremt emotionelt belastende konflikter – og ikke mindst håndtere dem med overbevisning, styrke og værdighed.

16.45 Resumé af dagen

17.00 Afslutning på seminaret



Wisdom In Action



www.sebastiannybo.dk

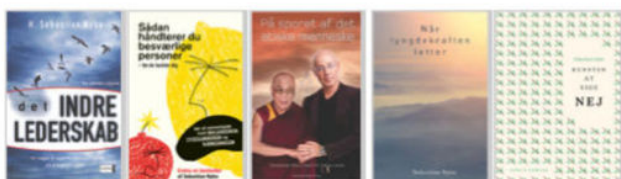
Underviser

Sebastian Nybo er en anerkendt forfatter, foredragsholder og erhvervspsykologisk rådgiver med international erfaring og netværk. Han har arbejdet med organisationsudvikling og High Performance Teams i mere end 30 år. Som deltager får du adgang til såvel hans dybe faglige viden samt konkrete erfaringer fra en lang række af de virksomheder som han har rådgivet og understøttet frem til en dynamisk teamkultur og øget trivsel. Han har udviklet en lang række effektive og unikke værktøjer der giver overblik i en hektisk hverdag – og dem får du som deltager på hans foredrag og kurser en direkte adgang til.

Sebastian er ophavsmand til de 12 teorier og modeller, der indgår i SEB-teorisættet, og har de senere år specialiseret sig inden for emnerne Bæredygtig Ledelse, Teamkultur og Evolutionspsykologi.

Han har undervist mere end 350.000 mennesker i både ind- og udland og har mange års erfaring med undervisning og rådgivning af ledere og nøglemedarbejdere, og anses i dag som en autoritet inden for sit felt.

Ring og hør mere på tlf. **33 11 44 22** eller send en mail til: sn@sebgruppen.dk



Medlem af

