

Følelsesmæssig Intelligens

Nøglen til at forstå dig selv og andres adfærd

Følelsesmæssig intelligens

Din nøgle til at forstå dig selv og andres adfærd



EQ er meget enkelt. Det handler om at:
"skifte fra at være interessant til at være interesseret".

- Citat frit efter Søren Kierkegaard.

Følelsesmæssig Intelligens

I en travl hverdag - ofte med mange kontakter med andre mennesker - er det blevet en central kompetence at kunne forstå og kyndigt håndtere egne og andres følelser. Du vil opleve at din indsigt i og forståelse for andres motiv vil give dig langt bedre handlemuligheder og styrke til evne til at sætte dig igennem. Følelsesmæssig Intelligens (EQ) er en kompleks og dyb psykologisk faglig tradition og du vil - ved at deltage - få adgang til den nyeste viden på området. I det mulighedsfelt der opstår mellem den nyeste hjerneforskning og adfærdspsykologien er EQ en helt central nøgle til at træne en dybere empati.

Mere end 1200 tilfredse kursister har allerede deltaget på kurset "Følelsesmæssig intelligens" med Sebastian Nybo - så du kan godt glæde dig. Sebastian Nybo kender desuden Daniel Goleman der er ophavsmand til det oprindelige koncept og deraf følgende bog Emotional Intelligence - 10th Anniversary Edition; Why It Can Matter More Than IQ (Anniversary)

På er moderne arbejdsplads forventes det at man kan motivere sig selv og samtidigt håndtere hverdagens mange samarbejdsrelationer uden at misforståelser ender i konflikter. Det fordrer selvindsigt - særligt når det handler om at stå fast i vanskelige dilemmaer og situationer. Det fordrer en dybere indsigt i menneskets natur og kendskab til hvor ens egne følelser og reaktioner opstår. Mange tror, at "bløde" egenskaber som etik og trivsel er udtryk for sentimentalitet og konfliktskyhed - men det er netop det stik modsatte der er tilfældet. Et autentisk menneske "knækker" ikke under pres - man bøjer sig i selvrefleksion. Vores selvværd er i direkte korrespondance med vores etiske habitus - så det er altså helt centralt at du forstår hvordan du lader dig vejlede af dine følelser - men ikke lader sig styre af dem.

På kurset lærer du at sætte andre i fokus - at forstå deres motiver og derved blive beder sparingspartner for dine kolleger og medarbejdere.

Udbytte

- Du får et indgående kendskab til, hvad EQ begrebet består af
- Viden til at udvikler dit uforløste potentiale via EQ
- Læring om, hvordan du anvender EQ i din dagligdag
- Du får øget din evne til selv-motivation
- Lær at stå fast på dine værdier uden at skabe drama
- Du lærer at håndterer dine og andres følelser med værdighed - uden at blive revet med
- Højere perspektiv og øget evne til at se og forstå andres situation
- Du får den indsigt der kan gøre dig fri af såvel egne som andres fordomme

Program for dagen

0830 - 0900 Registrering, check in og kaffe

0900 – 1000 Følelsesmæssig intelligens som begreb, forskningsfelt samt praktisk anvendelse

Velkomst ved Sebastian Nybo hvor det historiske perspektiv omkring EQ gennemgås i highlights. Efter denne korte introducerende forståelsesramme breder vi feltet ud og viser hvor omfattende følelsesmæssig intelligens er blevet i både din hverdag og indenfor psykologien. Et af de bedste og mest kendte eksempler er den meget succesfulde udbredelse af positiv psykologi, som virkelig har formået – ikke bare at skabe en accept af al forebyggende arbejde – men også ændret tilgangen til det at arbejde med personlig og faglig udvikling af de menneskelige kompetencer.

Med andre ord – så er vi gået fra en svaghedsforståelse til en styrkebaseret indsats.

1000 – 1015 Kaffe

1015 – 1145 Step 1: Følelsesmæssig intelligens, grundforståelse

På dette første niveau arbejder vi med at forstå hvad følelser egentlig er og hvorfor de kan være så ekstremt svære at håndtere. Alle har prøvet at blive for hidsige for hurtigt og bagefter fortryde det man fik sagt – og langt de fleste kan også genkende oplevelsen af at blive fuldstændig lammet så man ikke kan svare. Og så først en halv time senere ved hvad man gerne ville have sagt.

Ganske enkelt sker der det, at reptilhjernen sniger sig ind i det limbiske system og får overtaget. Og så er det ikke dig, der styrer dine følelser, men dine følelser der styrer dig. Den gode nyhed er, at vi ved præcist hvordan det skal trænes væk, så du igen kan få lov til at vælge den adfærd du ønsker. Dette første niveau indeholder en række sanseøvelser med musik og billeder, som har til formål at opøve din evne til at observere en stemning, som den reelt er og ikke ud fra det erfaringsbaserede perspektiv du personligt måtte have.

1145 – 1200 Kort opsamling med mulighed for uddybende og afklarende spørgsmål samt sikkerhed for at alle har fået det vidensfundament der er centralt for eftermiddagen.

1200 – 1300 Frokost

1300 – 1430 Step 2: Følelsesmæssig intelligens, dybere indsigt og praksis

Et af de helt centrale og mest effektive værktøjer vi kender når det handler om at håndtere, nedkøle eller analysere følelser, er Mindfulness/meditation. Derfor har vi på dette program inddraget tre forskellige, men alle særdeles effektive, teknikker. Som deltager vil du derfor opleve og få mulighed for at "smage på" tre forskellige varianter af meditationsteknikker så du kan vælge den, der passer bedst til dig. I dag kan vi scanne hjernen og se at der efter bare tre måneder med denne form for træning er tydelige tegn på at reptilhjernen er blevet fortykket der hvor den griber fat i det limbiske system. Man kan med andre ord se at personen er blevet mere kritikstabil og mere empatisk. Det er disse teknikker du får adgang til.

1430 – 1445 Kaffe og kage

1445 – 1545 Step 3: Følelsesmæssig intelligens, praktisk anvendelse i din hverdag

Det at forstå og mestre sine følelser giver et enestående udgangspunkt for at kunne "forme" sin kommunikation, som man selv ønsker. Det gælder både i skrift og tale, men i særlig grad i den nonverbale del hvor kropssprog, tonefald og mimik indtager en afgørende funktion. Derfor har vi valgt at inddrage en række enkle teknikker og øvelser, der gør det muligt for dig som deltager at forstå, men nok så vigtigt, i hverdagen at anvende en række centrale markører inden for både stemmeføring, mimik og kropssprog. Det er nemlig ikke det du siger, men måden du siger det på, der er afgørende for om dit budskab bliver forstået.

1545 – 1600 Afrunding og opsummering af dagens læring, samt anbefalinger til hvordan du som deltager kan sikre effekten af din nye viden.

1600 Tak for i dag

Vil du med om bag principperne der indgår i følelsesmæssig intelligens

- Forstå hjernens opbygning med særligt fokus på EQ
- Hvordan virker biokemi i hjernen – kemiske stoffer skaber de "perfekte relationer"
- Lær at se om bag ved bevidsthedens 3 lag - for ellers kommer dine følelser til at "skygge" for dine valg
- Du lærer at perspektivere et dilemma og se forskellen på dyds-etik og nytte-etik
- Lær hvordan du selv-motiverer
- Lær hvorfor spejlneuroner er SÅ vigtigt for den måde vi interagerer på og på hvorfor de påvirker alt omkring os.

Her er de typiske kvaliteter der kendetegner personer med en udpræget EQ-adfærd

- Selverkendelse - evnen til at kunne genkende en følelse, før eller inden den optræder, for derved at kunne ændre en eventuel uheldig – adfærd
- Selvbeherskelse - evnen til at kunne styre sine følelser og 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
- Indlevelsesevne - evnen til at kunne genkende følelser hos andre og være et skridt foran
- Situationsfornemmelse - evnen til at kunne omgås andre og ikke mindst sig selv

Her er de konkrete værktøjer, metoder og øvelser vi kommer igennem på dagen

- Intuitionstræning og det at gøre den "sjette sans" til et konkret, brugbart værktøj
- Opbygge din tillid til at det du fornemmer når du bruger din intuition er værdigt når du kommunikerer med andre
- Hør, hvordan du "slår" din intuitive intelligens til i komplekse situationer
- Du lærer hvad en intuitiv adfærds betyder for organisationen som helhed
- Vigtigheden af at skabe balance mellem de hårde og bløde værdier
- Du lærer at kommunikér de rigtige og nødvendige beslutninger med værdighed og gennemslagskraft

Deltagerprofil

Dette kursus er for dig der i dit job skal kunne forstå andre mennesker, deres motiv, og deres adfærd. At kunne finde om bagved andre menneskers navigationssystem er lidt af en udfordring. For det første fordrer det at du har indsigt i og "hold" på dig selv og dine egne følelser så de ikke løber af med dig når du er i relation med andre. Løber af med betyder at det kunne være dine fordomme eller din erfaring der gør at du fejltolker andre menneskers intention. Så det er helt centralt at begynde der med dig selv så du sikrer at det ikke er din optik der er sløret. Næste fase er at sikre at du forstår de grundlæggende tematikker der driver andre mennesker til måske ikke altid at være den bedste udgave af sig selv. Når du forstår den grundlæggende enkelthed omkring typologi og kommunikation vil du være langt bedre rustet til at håndtere de mennesker du interagerer med i dit daglige arbejde – det være sig dem emsige kollega, den hektisk chef, eller den urimelige kunde. Så uanset om dit job er indenfor rådgivning, kundeservice eller ledelse så vil dette kursus være relevant for dig der har mange relationer i din hverdag.

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 anvendelig i din hverdag uanset dit erhverv.

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, der indgår i SEB-teorisættet, og de senere år har han specialiseret sig inden for emnerne Innovation, High Performance Teams og Evolutionspsykologi. Sebastian er også kendt for sine lederudviklingsprogrammer. Sebastian har undervist mere end 350.000 mennesker i både ind- og udland og har mere end 30 års erfaring med undervisning, foredrag og rådgivning af ledere og nøglemedarbejdere. Læs mere her: <https://sebastiannybo.dk>

Praktisk information

Kurset foregår på Radisson Blu
Amager Boulevard 70
2300 København S

Pris: kr. 3800 ekskl. moms

Prisen indbefatter deltagelse på dagen, samt alt relevant materiale der udleveres ifbm. kurset. Hvis du har brug for at betale via EAN skriver du bare til os.

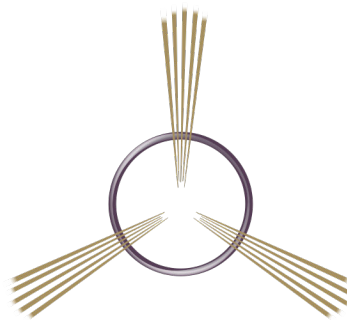
Vi vil ligeledes gerne vide om du har særlige ønsker til mad/allergier eller andre ting vi skal tage højde for, for at give dig den bedst tænkelige dag hos os.

Parkering er ikke inkluderet i prisen og betales særskilt til hotellet.



Vil du høre mere om kurset:

ring til os på 33 11 44 22 eller mail på sn@sebgruppen.dk



www.sebastiannybo.dk

SEB Gruppen A/S, Havnegade 39, 1058 København Telefon +45 33 11 44 22