



# Emotionale Intelligenz

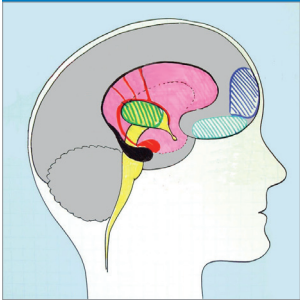
## **EQ1** *Mit Gefühl und Empathie zu mehr Erfolg*

Wer in beruflicher Verantwortung steht, braucht Gespür für das zwischenmenschliche Miteinander, um erfolgreich handeln zu können. Führung beginnt also mit der Fähigkeit, mit den eigenen Gefühlen und den Gefühlen anderer konstruktiv umzugehen.

**Selbstbewusstsein, Stressresistenz, Frustrationstoleranz, Empathie und Sozialkompetenz** entscheiden über die Entwicklungschancen von Menschen, Beziehungen und Unternehmen.

Während dieses Trainings erleben die Teilnehmer ihre individuellen Stärken und entwickeln ungenutzte Potentiale im Umgang mit sich selbst und anderen. In vielseitigen erlebnisorientierten Übungen werden berufliche Konflikte neu erlebt, deren Ursachen analysiert und Handlungsalternativen erarbeitet.

## EQ1 *Mit Gefühl und Empathie zu mehr Erfolg*



### Emotionale Intelligenz

Die aktuelle Gehirnforschung belegt, dass Gefühle unser Leben häufiger dominieren, als unserem Verstand das lieb ist. Über 95% unserer Entscheidungen und Handlungen sind automatisiert, das heißt, sie werden nicht vom Verstand gesteuert, sondern von unserem emotionalen Gedächtnis. So sind wir leistungs- und überlebensfähig ohne nachdenken zu müssen. Der Nachteil dabei ist: **Die aus negativen Erfahrungen und persönlichen Niederlagen entstandenen Ängste stehen einer logischen Einsicht und einer konstruktiven Verhaltensänderung im Weg**, solange wir diese nicht durch positive Erfahrungen und Erfolge verarbeitet haben.

Die Bedeutung der Emotionalen Intelligenz wird damit wissenschaftlich bestätigt. Sie wird zur bedeutendsten Kompetenz, Gefühle und Verhaltensmuster zu verstehen und zu lernen, mit sich und seinen Mitmenschen vernünftig umzugehen. Lehrbücher, Vorträge und Diskussionen helfen dabei leider wenig. **Um destruktive oder störende Einstellungen zu besiegen, müssen wir uns im positiven Sinne neu erleben**, so wie es im geschützten Rahmen von Selbsterfahrungstrainings möglich ist.

Mit der Seminarreihe **Emotionale Kompetenz** bieten wir zwei nachhaltige Trainings zur Persönlichkeitsentwicklung an, die aufeinander aufbauen und in ihrer Reihenfolge besucht werden sollten:

EQ1 *Mit Gefühl und Empathie zu mehr Erfolg*

EQ2 *Der Weg zur authentischen Führungskraft*

## EQ1 *Mit Gefühl und Empathie zu mehr Erfolg*



### Methodik

Unsere Trainings zur Emotionalen Intelligenz machen wissenschaftliche Erkenntnisse und logische Einsichten emotional erfahrbar. In spielerischem Wettbewerb, Präsentation, Rollenspiel, Meditation und Arbeit mit Farbe und Musik werden die wichtigsten Aspekte der Emotionalen Intelligenz hinterfragt und reflektiert. In der Dynamik der Gruppe erleben die Teilnehmer ihre „Baustellen“ weitgehend selbst. Sie erkennen ihre Stärken und Entwicklungspotenziale in Bezug auf **Selbsterkenntnis, Selbststeuerung, Motivation, Empathie und Sozialkompetenz**. Ihnen werden störende Einstellungen und emotionale Blockaden bewusst und sie entwickeln den Mut, bisherige Grenzen zu überschreiten. Trainer und Assistent/in begleiten die Prozesse aus professioneller Distanz und unterstützen da, wo es notwendig ist.

### Seminarziele und Inhalte

- Gefühle wahrnehmen, akzeptieren und relativieren
- Steigerung von Selbstmotivation und Lebenslust
- Stresstoleranz und Gelassenheit entwickeln
- Stärkung von Offenheit und Toleranz
- Entwicklung von Kommunikations- und Teamfähigkeit
- Stärkung von Selbstbewusstheit und Persönlichkeit

### Zielgruppe

Einstiegstraining zur Selbstreflexion und Selbstführung für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse. Geeignet für Arbeitnehmer und Selbständige, insbesondere Führungs- und Führungsnachwuchskräfte, Team- und Projektleiter, 6–8 Personen.

**EQ: Mit Gefühl und Empathie zu mehr Erfolg****Die Trainer**

Dipl.-Ing. **Michael Blochberger**. Studium Kommunikations-Design. Seit 1977 als Unternehmer und Geschäftsführer tätig. Dreijährige Trainerausbildung in körperorientierter Selbsterfahrung, Fortbildung in Gruppendynamik, Rhetorik, NLP sowie verschiedenen Methoden der Humanistischen Psychologie. Seit 1997 Inhaber und Gründer des CIT Institut, engagiert als Trainer und Coach mit den Schwerpunkten Persönlichkeitsentwicklung, Führung und Kommunikation.



Dipl.-Ing. **Heidrun Dahlmann**. Studium Fotoingenieurwesen und 1. Staatsexamen LA für berufsbildende Schulen. 5 Jahre unternehmerische Tätigkeit im Import/Handel. 11 Jahre Führungserfahrung als Ausbildungs- und Marketingleiterin in mehreren Großhandelsunternehmen, seit 2001 Geschäftsführerin der BLOW. Werbeagentur. Weiterbildung in Emotionaler Intelligenz und Persönlichkeitsentwicklung. Einjährige Zusatzausbildung zum Business Coach. Seit 2014 als Coach und Trainerin tätig.

**Information und Anmeldung**

**CIT Institut** · Butlandskamp 8 · 28357 Bremen

Fon +49 (0)172 421 80 76 · [info@cit-consult.de](mailto:info@cit-consult.de) · [www.cit-consult.de](http://www.cit-consult.de)

## EQ1 *Mit Gefühl und Empathie zu mehr Erfolg*



### Seminarhäuser, Termine, Kosten

Der **Schrammenhoff** Mönchengladbach bietet einen rustikalen Rahmen zur kreativen Klausur. Neben dem Seminarraum von 90 qm bietet der geschützte Innenhof ein sehr persönliches Arbeitsumfeld, in dem wir uns ungestört den emotionalen Themen nähern können. **Tagungspauschale/VP im EZ ca. € 150,-**

**I Do 7. Oktober 2021, 9:00 Uhr – So 10. Oktober 2021, 16:00 Uhr**

### Seminar-Tarife

#### **Spar-Tarif: € 980,-**

ohne EQ-Test  
ohne EQ-Buch  
ohne Einzelgespräch  
ohne DVD-Doku

#### **Basis-Tarif: € 1.400,-**

EQ-Test  
EQ-Buch  
Video-Feedback  
30min. Einzelgespräch  
DVD-Dokumentation

#### **Business-Tarif: € 2.000,-**

+ Exklusivität (Ausschluss weiterer Firmenmitarbeiter)  
+ 2 Std. Master-Coaching (statt Video-Feedback und Einzelgespräch)  
+ 1 Transfer-Coaching über Skype (nach 3-6 Monaten)

zzgl. MwSt. – **5% Frühbucherrabatt** bei Anmeldung und Zahlung bis 12 Wochen vor Seminarbeginn.

# EQ1 *Mit Gefühl und Empathie zu mehr Erfolg*



## Anmeldung

per Post: **Institut CIT** · Butlandskamp 8 · D – 28357 Bremen · Fon +49 172 421 80 76  
 oder online: [www.cit-consult.de](http://www.cit-consult.de) · [info@cit-consult.de](mailto:info@cit-consult.de)

Seminarteilnehmer: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_ E-Mail: \_\_\_\_\_

Alter: \_\_\_\_\_ Beruf: \_\_\_\_\_

Firma: \_\_\_\_\_

Rechnungsanschrift: \_\_\_\_\_

Wunschtermin EQ1: PLZ: \_\_\_\_\_ Ort: \_\_\_\_\_

07.–10.10.2021

Herbst 2022

Ansprechpartner PE: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_ E-Mail: \_\_\_\_\_

Wunsch-Tarif:

Spar-Tarif

Basis-Tarif

Business-Tarif

Ich erkläre, dass ich in eigener Verantwortung an dem Seminar teilnehme. Die Teilnahme- und Rücktrittsbedingungen habe ich zur Kenntnis genommen und akzeptiert. Die Kursgebühr überweise ich nach Rechnungseingang an CIT, Bankhaus Neelmeyer, IBAN: DE67 2802 0050 4650 3934 00

Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_



### **Teilnahme- und Rücktrittsbedingungen**

Sie können uns das unterschriebene Anmeldeformular per Fax oder Post zusenden oder Sie nutzen die Onlineanmeldung auf unserer Website. Die Seminargebühr ist nach Erhalt unserer Rechnung auf unser Konto zu überweisen. Der Eingang der vollständigen Zahlung ist Voraussetzung für die Wirksamkeit der Anmeldung.

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge der Einzahlungen berücksichtigt. Wegen der begrenzten Teilnehmerzahl wird eine frühe Anmeldung empfohlen. Vier Wochen vor Seminarbeginn erhalten Sie eine Anmeldebestätigung mit weiteren Informationen. Sollte das Seminar belegt sein, kommen Sie auf die Warteliste. Wenn kein Platz frei wird, können Sie einen späteren Termin wahrnehmen oder Ihnen wird die Seminargebühr auf Ihr Konto zurücküberwiesen.

Bei Rücktritt von der Anmeldung wird grundsätzlich eine 10%-ige Bearbeitungsgebühr einbehalten. Erfolgt der Rücktritt später als sechs Wochen bis spätestens 21 Tage vor Beginn der Veranstaltung, werden 50% der Seminargebühr zurückerstattet. Bei einer späteren Absage oder vorzeitigem Abbruch des Trainings entfällt der Anspruch auf Rückerstattung der Teilnahmegebühr. Dasselbe gilt bei Ausschluss von der Teilnahme. Noch ausstehende Teilbeträge werden auch bei Abbruch eines Seminars fällig. Im Übrigen bleibt es dem Teilnehmer vorbehalten, nachzuweisen, dass die Aufwendungen des Veranstalters geringer sind als die Pauschale.

Eine Absage durch den Veranstalter ist jederzeit möglich, insbesondere, wenn die Teilnehmerzahl zu gering ist. In diesem Fall wird der volle Seminarbeitrag zurückerstattet. Weitere Ansprüche sind ausgeschlossen, es sei denn, es liegt Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit auf seiten des Veranstalters vor.

Aus methodischen Gründen ist die durchgehende Anwesenheit aller Teilnehmer erforderlich. Jeder Teilnehmer nimmt am Seminar freiwillig und eigenverantwortlich teil und trägt die volle Verantwortung für sich selbst und seine Handlungen inner- und außerhalb der Gruppe. Eine Kranken- und Unfallversicherung durch den Veranstalter erfolgt nicht. Der Besitz und Gebrauch von Drogen, Alkoholkonsum und die Anwendung körperlicher Gewalt ist nicht gestattet.

Die Unterbringung und Verpflegung des Teilnehmers während des Seminars erfolgt nicht durch den Veranstalter. Dieser nimmt für den Teilnehmer lediglich die Reservierung im Seminarhaus vor. Bei mehrtägigen Seminaren empfehlen wir eine Anreise am Vortag.