

MODUL 2. VIDEO 2. ARBEITSBLATT 1.



ONLINE-TRAINING FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE
Wie Sie die Führung von Mitarbeitern heute und morgen erfolgreich meistern.

BITTE BEANTWORTEN SIE DIE FOLGENDEN FRAGEN:

FRAGE 1: WELCHE EMOTIONEN KÖNNEN SIE AN SICH SELBST BEOBACHTEN?
WELCHE DIESER EMOTIONEN FINDEN SIE ANGENEHM, WELCHE UNANGENEHM?

FRAGE 2: WELCHES BEISPIEL FÄLLT IHNEN AUS IHREM EIGENEN ALLTAG FÜR DEN SATZ "THE MAP IS NOT THE TERRITORY" EIN?

(Haben Sie schon einmal erlebt, dass Sie Ihre eigene Landkarte bezüglich eines Themas verändert?)

FRAGE 3: "ES SIND NICHT DIE DINGE DIE UNS BEUNRUHIGEN, SONDERN DIE MEINUNGEN, DIE WIR VON DEN DINGEN HABEN." - ÜBERTRAGEN SIE DIESEN SATZ IN IHREN ALLTAG ALS FÜHRUNGSKRAFT. WELCHE BEISPIELE FALLEN IHNEN EIN UND WAS KÖNNEN SIE DARAUS LERNEN?

(Beispiel: Ich rege mich über ein Verhalten eines Mitarbeiters auf. Warum? Was hat das mit mir zu tun?)

FRAGE 4: DAS KONZEPT DER EMOTIONALEN INTELLIGENZ UMFASST 5 KOMPETENZEN.

FRAGE 4.1: WELCHE IHRER EIGENEN EMOTIONEN UND GEFÜHLE KENNEN SIE/
HABEN SIE AN SICH SCHON ERLEBT? UND IN WELCHEM KONTEXT?

FRAGE 4.2: WELCHE MASSNAHMEN KÖNNTEN SIE IN IHREN ALLTAG EINBAUEN,
UM MIT IHREN EMOTIONEN BESSER ZU BEEINFLUSSEN UND LETZTLICH
SOVERÄNER DAMIT UMZUGEHEN?

FRAGE 4.3: WIE KÖNNEN SIE EMOTIONEN UND GEFÜHLE FÜR SICH NUTZBAR
MACHEN?

FRAGE 4.4: WIE GUT GELINGT IHNEN DAS GLEICHGEWICHT ZWISCHEN
EMPATHIE UND GESUNDER ABGRENZUNG?

FRAGE 5: WELCHE DER GENANNTE ERFOLGSFRAGEN MÖCHTEN SIE IN IHREN
ALLTAG EINBAUEN?

FRAGE 6: WIE KONKRET WOLLEN SIE IHRE GEFÜHLS-ARBEIT GESTALTEN?

(Denken Sie daran: Souveränität gegenüber den eigenen Gefühlen = Souveränität im Leben; Und: Sie sind der einzige Mensch, der garantiert bis zum letzten Tag Ihres Lebens bei Ihnen bleibt. Könnte es von Vorteil sein, die Emotionen dieses Menschen besser zu kennen?)