

## Emotionele Intelligentie

**Uit verschillende onderzoeken is gebleken dat niet het IQ bepalend is voor uw persoonlijke en zakelijke succes, maar emotionele intelligentie. In deze training krijgt u zicht op uw eigen emoties en de betekenis ervan. U leert uw emoties te gebruiken als krachtige tools in het contact met uzelf en de ander. U ervaart hoe u emoties doelgericht kunt inzetten en in uw voordeel kunt laten werken. Emotionele intelligentie staat aan de basis van alle persoonlijke ontwikkelingen. Een effectieve training voor degenen die in hun leven een speler willen zijn in plaats van een speelbal van emoties en omstandigheden.**

### Voor wie?

Deze training is geschikt voor iedereen die:

- wil leren functioneren vanuit zelfkennis en zelfvertrouwen;
- inzicht wil krijgen in de eigen emotionele drijfveren en die van anderen;
- wil leren bewust te handelen en communiceren vanuit emoties;
- moeite heeft met conflictsituaties en daar effectief mee wil omgaan;
- wil leidinggeven vanuit respect voor eigen emoties en die van de ander;
- tegen zijn/haar emoties of die van een ander aanloopt.

### Vragen waarop deelnemers een oplossing vonden in onze training

“Mij word vaak gezegd dat ik meer rekening moet houden met de emoties van anderen.

Hoe doe ik dat?”

“Hoe kan ik mij leren beheersen?”

“Hoe kan ik beter omgaan met mijn emoties en die van anderen?”

“Ik wil meer opkomen voor mezelf.”

“Ik ben heel gevoelig en neem vaak emoties van anderen over. Hoe ga ik hier mee om?”

### Resultaat

Na het volgen van deze training heeft u uw zelfkennis vergroot. U bent bewuster van uw emoties op het moment dat u deze voelt. U kijkt kritischer naar de drijfveren van uw gedrag en kunt kiezen al dan niet te handelen vanuit een emotie. U leert de emoties van anderen te zien voor wat ze zijn en geeft er recht aan. U reageert op de achterliggende boodschap in plaats van het zichtbare gedrag.

### Inhoud

Uw persoonlijke leerdoelen lopen als een rode draad door de training Emotionele Intelligentie. U heeft een grote invloed op het rendement van de training door actief de koppeling te maken tussen de aangereikte thema's en uw dagelijks leven.

Vanuit verschillende benaderingswijzen kijkt u nieuwsgierig naar uzelf en de ander. De verschillende theorieën die u krijgt aangereikt dienen als korte, heldere kapstukken. Daarnaast wordt er vooral veel 'ervaren'. Op die manier krijgt u steeds meer zicht op uw eigen gedrag en leert u zich nieuw gedrag eigen te maken.

Onderwerpen, onder meer:

- zelfbewustzijn: intuïtie en de functie van emoties, de werking van de hersenen;
- zelfregulering: een keuze?;
- zelfmotivatie: je onbewuste aannames;
- empathie: je eigen referentiekader als bril;
- communicatie en het maken van contact.

### Werkwijze en leerstijl

Leren en ontwikkelen gaat niet zomaar. Het vergt tijd, oefening, durf en overredingskracht voor uzelf en uw omgeving. Een veilige groepssfeer in de training nodigt uit tot openheid en het experimenteren met nieuw gedrag.

# Schoonderwoerd&Partners bv

adviesing en training voor effectiviteitsverbetering

---

In de training Emotionele Intelligentie wisselen we korte theoretische kaders af met oefenen, daadwerkelijk ervaren en persoonlijke reflectie. Er wordt veel gewerkt met het geven en ontvangen van feedback. Onderlinge feedback is een krachtig middel om veranderingen in en door te zetten.

## **Wat deelnemers zeggen**

“Ik ben weer opgeschud en getriggerd om tot actie te komen.”

“Het heeft me de ogen geopend.”

“Ik ben dichterbij mezelf gekomen.”

“Ik heb er veel aan in mijn dagelijkse leven, zowel op werk als privé.”

“Je wordt zelf tot nadenken gezet.”

“Meer bewustwording van mijn emoties.”

## **Groepssamenstelling**

Wij streven naar een groepssamenstelling met een diversiteit in achtergrond en werk-omgeving om zo het leereffect te vergroten. De meeste deelnemers werken op middelbaar en hoger niveau en zijn afkomstig uit het bedrijfsleven en de overheid. De groepsgrootte varieert tot 12 deelnemers.

## **Duur en locatie**

Wij kennen drie startdata per jaar, waarop verschillende groepen gelijktijdig van start kunnen gaan. De training bestaat uit twee separate trainingdagen. Met een tussenliggende periode van twee weken. Actuele [data en locatie](#) vindt u op onze website.

## **Prijs**

€ 1.060,00 vrijgesteld van BTW, inclusief trainingsmap, vragenlijsten, overige materialen en lunches.

## **In-company maatwerkmogelijkheden**

De training Emotionele Intelligentie verzorgen wij tevens als in-company maatwerktraject. De inhoud van de training zal dan aangepast worden aan de leerbehoefte van uw organisatie.

U kunt zich voor al onze open trainingen, masterclasses en workshops inschrijven op [www.schoonderwoerd.nl](http://www.schoonderwoerd.nl).