

Personalentwicklung *Zukunftsgefühl*

entdecken. entwickeln. erleben.

EMOTION
NALE INTELLIGENZ
IMPULS
KARTEN

Wie funktioniert's?

Schön, dass du da bist!

1. Wähle bis zu drei Impulskarten
 2. Welches Thema beschäftigt dich?
 3. Wie lautet die Frage, auf die du eine Antwort suchst?
 4. Wie wirken deine Kompetenzen auf dein Handeln?
 5. Wie nutzt du sie für das Erreichen deines Ziels?
 6. Was musst du konkret anders machen?
 7. Schreibe dein Vorhaben auf.
- Viel Erfolg!

Selbstachtung

ist, die eigene Person zu respektieren und dabei die eigenen Stärken und Schwächen zu verstehen und akzeptieren. Selbstachtung wird oft mit Gefühlen von innerer Stärke und Selbstbewusstsein assoziiert.

Selbstverwirklichung

ist die Bereitschaft, unentwegt zu versuchen, sich zu verbessern und persönlich relevante und bedeutsame Ziele anzustreben, die zu einem erfüllten und angenehmen Leben führen.



Personalentwicklung
Zukunftsgefühl

basierend auf MHS, Inc. (Kanada) & Reuven Bar-On

Emotionales Selbstbewusstsein

umfasst das Erkennen und Verstehen der eigenen Emotionen. Dazu gehören die Fähigkeit, zwischen den Nuancen der eigenen Gefühle zu unterscheiden, während man die Ursachen dieser Gefühle und deren Auswirkungen auf die eigenen Gedanken und Handlungen und diejenigen der anderen versteht.

Gefühlsausdruck

ist die offene verbale und nicht verbale Äußerung der eigenen Gefühle.



Personalentwicklung
Zukunftsgefühl

basierend auf MHS, Inc. (Kanada) & Reuven Bar-On

Durchsetzungsvermögen

bedeutet die freie Kommunikation von Gefühlen, Überzeugungen und Gedanken, sowie der Verteidigung persönlicher Rechte und Werte in einer gesellschaftsfähigen, weder verletzenden noch destruktiven Art und Weise.



Personalentwicklung
Zukunftsgefühl

basierend auf MHS, Inc. (Kanada) & Reuven Bar-On

Eigenständigkeit

ist die Fähigkeit selbsttätig zu handeln und frei von emotionaler Abhängigkeit von anderen zu sein.

Entscheidungsfindung, Planung und tägliche Aufgaben werden selbstständig erledigt.

Zwischenmenschliche Beziehungen

sind gekennzeichnet von der Fähigkeit, von Vertrauen und Mitgefühl geprägte, gegenseitig befriedigende Beziehungen aufzubauen und zu pflegen.

Einfühlungsvermögen

beinhaltet das Anerkennen, Verstehen und Würdigen der Gefühle anderer Menschen. Einfühlungsvermögen bezieht sich auf die Fähigkeit, das Verständnis für die Sichtweise eines anderen Menschen zu artikulieren und sich respektvoll gegenüber den Gefühlen anderer zu verhalten.



Personalentwicklung
Zukunftsgefühl

basierend auf MHS, Inc. (Kanada) & Reuven Bar-On

Soziale Verantwortung

besteht darin, bereitwillig dem Wohl der Gesellschaft und den eigenen gesellschaftlichen Kreisen zu dienen, und ganz allgemein zum Wohlergehen anderer beizutragen. Soziale Verantwortung wird von verantwortungsbewusstem Handeln, sozialem Bewusstsein und aktiver Teilnahme an der Gemeinschaft als Ganzes geprägt.



Personalentwicklung
Zukunftsgefühl

basierend auf MHS, Inc. (Kanada) & Reuven Bar-On

Problemlösung

heißt, Lösungen für Probleme zu finden, in Situationen, in denen Emotionen mitspielen. Zur Problemlösung gehört die Fähigkeit zu verstehen, wie Emotionen die Entscheidungsfindung beeinflussen.



Personalentwicklung
Zukunftsgefühl

basierend auf MHS, Inc. (Kanada) & Reuven Bar-On

Realitätsprüfung

ist die Fähigkeit, objektiv zu bleiben, indem man die Dinge so sieht, wie sie wirklich sind. Dazu gehört die Fähigkeit zu erkennen, wann Emotionen oder persönliche Befangenheit zu einer weniger objektiven Einstellung führen.



Personalentwicklung
Zukunftsgefühl

basierend auf MHS, Inc. (Kanada) & Reuven Bar-On

Impulskontrolle

ist das Vermögen, einem Impuls, sofort zu handeln zu widerstehen oder die Handlung aufzuschieben. Dazu gehört auch das Vermeiden überstürzter Handlungsweisen und übereilter Entscheidungen.

Flexibilität

ist die Anpassung von Emotionen, Gedanken und Verhaltensweisen an ungewohnte, unvorhersehbare und dynamische Umstände oder Ideen.

Stresstoleranz

beinhaltet die Bewältigung von schwierigen oder belastenden Situationen und ist mit der Überzeugung verbunden, dass man Situationen positiv steuern oder beeinflussen kann.

Optimismus

ist ein Gradmesser der eigenen positiven Einstellung und Lebensauffassung. Es bedeutet, dass man trotz gelegentlicher Rückschläge zuversichtlich und belastbar bleibt.

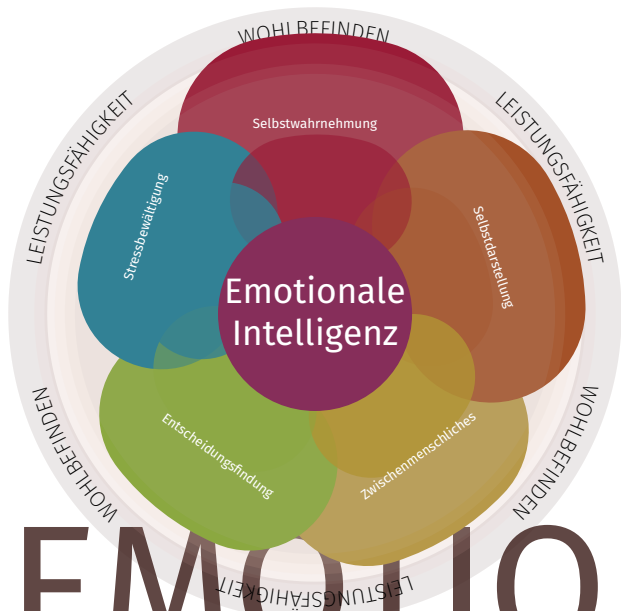


Personalentwicklung
Zukunftsgefühl

basierend auf MHS, Inc. (Kanada) & Reuven Bar-On

Zufriedenheit

umfasst Gefühle der Befriedigung, Erfüllung und die Fähigkeit, die vielen Aspekte des eigenen Lebens zu genießen. Sie unterscheidet sich insofern von den anderen EI Fähigkeiten, weil Zufriedenheit zur emotionalen Intelligenz beiträgt und gleichzeitig ihr Produkt ist. Als solches ist Zufriedenheit ein Gradmesser für emotionale Gesundheit und Wohlbefinden.



EMOTIONALE INTELLIGENZ KARTEN