

Emotionele intelligentie

We worden vaak beoordeeld op onze cognitieve vaardigheden en intellectuele prestaties, maar emotionele intelligentie is minstens zo belangrijk. Onderzoek toont aan dat EQ essentieel is voor effectief (persoonlijk) leiderschap, stressmanagement en het opbouwen van sterke relaties. Onze tweedaagse training *Emotionele intelligentie* biedt je de gelegenheid om je EQ te ontdekken en verder te ontwikkelen. Leer hoe je je eigen emoties kunt herkennen, begrijpen en beheersen, en hoe je deze kennis kunt inzetten om stress te verminderen en gemotiveerd te blijven - zelfs in uitdagende situaties.

Wat kun je van de training verwachten?

Tijdens de training richten we ons op de vijf belangrijkste componenten van emotionele intelligentie:

- **Zelfbewustzijn** - Leer je eigen emoties herkennen en begrijpen, en ontdek de impact hiervan op je denken en gedrag.
- **Zelfregulatie** - Ontwikkel technieken om je emoties te beheersen en bouw een positieve mindset op.
- **Motivatie** - Leer doelgericht plannen en uitvoeren.
- **Empathie** - Verhoog je vermogen om de emoties van anderen te herkennen en hier adequaat op te reageren.
- **Sociale vaardigheden** - Word je bewust van je communicatiestijl en verbeter je communicatieve vaardigheden.

We ronden de training af met het opstellen van een persoonlijk actieplan, zodat je de geleerde vaardigheden direct in je dagelijks leven kunt toepassen.

Wat levert de training op?

Door de training ontwikkel je:

- **Effectief (persoonlijk) leiderschap**: inspireer, motiveer en begeleid (jezelf en) anderen, wat resulteert in hogere productiviteit en tevredenheid.
- **Verbeterde sociale vaardigheden**: bouw diepere, betekenisvolle relaties op.
- **Meer veerkracht**: beheer stress en tegenslagen effectiever.
- **Persoonlijke groei en succes**: ontdek hoe emotionele intelligentie bijdraagt aan een gelukkiger en succesvoller leven, zowel professioneel als persoonlijk.

Wat is onze aanpak?



2 dagen

€ 1250,- excl BTW

Startgarantie

Tue 13 en Tue 27 Oct

Inschrijven

Trainingsdata

Tue 22 Sep en Tue 6 Oct

Inschrijven

Thu 5 en Thu 19 Nov

Inschrijven

[Meer actuele data](#)

- Bij ons staat maatwerk centraal. We doen voorafgaand aan de training een intake om specifieke leerdoelen in kaart te brengen en te verwerken in het programma.
- We hechten veel waarde aan een veilige en comfortabele trainingsomgeving. Dit zorgt ervoor dat je vrij kunt experimenteren met nieuwe kennis en vaardigheden, zonder je geremd te voelen.
- Onze trainingen zijn praktisch en interactief: we geloven in leren door te doen en te ervaren, waardoor je de kennis effectief kunt toepassen in de praktijk.
- Om de kwaliteit van onze trainingen te waarborgen, hanteren we een maximale groepsgrootte van acht deelnemers.

Voor wie is de training geschikt?

De training *Emotionele intelligentie* is ideaal voor iedereen die zijn emotionele intelligentie wil versterken om beter om te gaan met persoonlijke en professionele uitdagingen, zoals:

- Leidinggevend en managers
- HR-professionals
- Klantgerichte professionals
- Ondernemers en zelfstandigen
- Teamleden

Kortom: iedereen die persoonlijk wil groeien en geïnteresseerd is in zelfontwikkeling. Meld je vandaag nog aan en ervaar de voordelen van een hoger EQ!

Vereiste voorkennis

Voor deze training is geen specifieke voorkennis nodig. Je hoeft geen theorie of ervaring met emotionele intelligentie te hebben. Een open houding en de bereidheid om naar jezelf te kijken en te reflecteren op je eigen emoties en gedrag, is voldoende.

Lesvorm

Klassikaal

