

E-Motion

Emotionen in der professionellen Kommunikation

Emotionen sind beruflich relevant

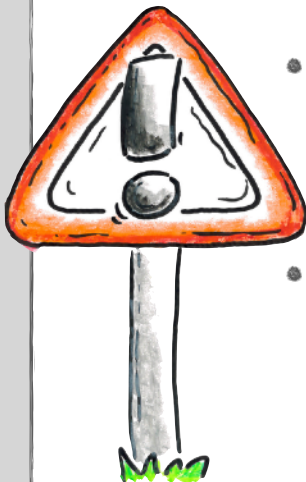
Berufliche Kommunikation lässt (noch zu) selten Raum für Emotionen. Woran liegt das?

- Häufig werden sie als privates Phänomen betrachtet.
- Wo sachliche und fachliche Inhalte und Ziele im Fokus stehen, wird ihnen eine untergeordnete Bedeutung zugemessen oder sie werden in der Hektik des Alltags schlicht übersehen.
- Es herrscht Unsicherheit über den Umgang mit offenen oder verdeckten Emotionen.



Wir wissen heute sicher:

- **Emotionen sind leistungsrelevant**
Sie wirken auf die menschliche Wahrnehmungs-, Leistungs- und Kooperationsfähigkeit. Sie beeinflussen unser Denken, Entscheiden und Handeln. Wofür unser Organismus mit welcher Priorität wieviel Energie aufbringt, ist auch eine Frage unseres emotionalen Zustands.
- **Emotionen sind kulturell relevant**
Emotionen sind ansteckend. Sie betreffen nicht nur Einzelpersonen, sondern entfalten darüber hinaus eine soziale Wirkung. Damit haben sie das Potenzial, das zwischenmenschliche Miteinander im Unternehmen und sogar die Unternehmenskultur zu prägen.
- **Emotionen zu erkennen, ist ökonomisch erfolgsrelevant**
Emotionserkennungsfähigkeit ist signifikant verbunden mit der Fähigkeit, zwischenmenschliche Beziehungen aktiv zu gestalten und politisch-strategisch erfolgreicher zu kommunizieren, z.B. in Verhandlungen oder beim Führen von Mitarbeitergesprächen.
Studien zeigen, dass sogar ein Zusammenhang zwischen der Ausprägung dieser Fähigkeit und dem individuellen Jahresgehalt nachweisbar ist (Menges, 2014).
- **Emotionen unterscheiden zu können, ist gesundheitsrelevant**
Menschen, die insbesondere ihre eigenen unangenehmen Emotionen differenziert wahrnehmen und kommunizieren können, sind weniger anfällig für depressive Symptome und Stress und pflegen einen allgemein günstigeren Umgang mit ihren eigenen Emotionen (Liu, Gilbert & Thompson, 2020).



Emotionen verstehen

Lernen Sie den Emotions-Dreiklang kennen. Für jede einzelne Emotion ergibt sich hier ein individuelles Zusammenspiel zwischen Trigger, Funktion und Bedürfnis, das sich auf die Wahrnehmungs-, Leistungs- und Kooperationsfähigkeit auswirkt.



Emotionen erkennen und nutzen

Einige Emotionen können Sie in der Mimik Ihrer Mitmenschen erkennen, auch wenn sie unausgesprochen bleiben. So wird es möglich, diese zielführend zu nutzen und Gespräche effizienter und empathischer zu führen.



Emotionen in der Kommunikation

Emotionen in professioneller und zielführender Weise in die Kommunikation einzubeziehen, ist eine grundlegende Kompetenz - auch und gerade in der beruflichen Gesprächsführung.

Sie basiert auf vier Bausteinen:

Emotionen verstehen

Was sind Emotionen eigentlich?

Wie werden sie ausgelöst?

Welche Funktion erfüllen sie?

Wie unterscheiden sie sich?

Welche Auswirkung haben sie auf die Wahrnehmungs-, Leistungs- und Kooperationsfähigkeit?

Emotionen nutzen

Was sind „Zieleemotionen“ in welchem beruflichen Kontext?

Welche Emotionen sind in welchem Zusammenhang hinderlich?

Wie können Sie das Auftreten oder die Vermeidung bestimmter Emotionen gezielt durch Ihre Kommunikation beeinflussen?

Emotionen erkennen

Wie erkennen Sie (unausgesprochene) Emotionen Ihrer Mitmenschen an deren Mimik, Stimme und Körpersprache?

Und wie steht es um die Wahrnehmungsfähigkeit Ihrer eigenen Emotionen?

Wie exakt können Sie verschiedene Emotionen in Ihrer Sprache und Ihrem Erleben voneinander unterscheiden?

Emotionen regulieren

Wie können Sie Emotionsflexibilität präventiv trainieren?

Wie bringen Sie sich selbst in einen guten Zustand, der zum jeweiligen Kontext passt?

Welche Möglichkeiten haben Sie, auf Ihre eigenen und die Emotionen anderer Einfluss zu nehmen, wenn diese bereits ausgelöst sind?



Klingt nach spannenden Themen? Dann sind Sie in diesem Workshop richtig!

Ihre Erwartung – mein Versprechen



Vorbereitung



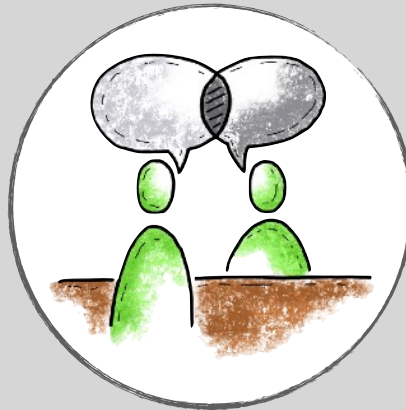
Testen Sie Ihre Emotionserkennungsfähigkeit.

Sie möchten schon testen, wie gut Sie die Emotionen Ihrer Mitmenschen nur anhand deren Mimik einschätzen können?

Eine unverbindliche und kostenfreie Möglichkeit dafür finden Sie hier:



Ihr individuelles Ergebnis sende ich Ihnen per Email zu.



Praxisnähe



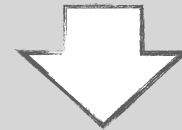
Erwarten Sie einen interaktiven Workshop mit Übungen, Reflexionsangeboten und der Möglichkeit sich auszutauschen.

In dieser Veranstaltung geht es um Ihre persönliche Entwicklung.

Bringen Sie sich deshalb mit Fragen zu Ihren alltäglichen Herausforderungen und Ihren Erfahrungen gern ein.



Nachhaltigkeit



Setzen Sie sich Ziele und bleiben Sie am Ball.

Entwicklung geschieht nicht in einem Workshop. Hier legen wir eine wichtige Grundlage.

Wirklich zu eigen machen Sie sich die Inhalte im täglichen Anwenden, Trainieren und mit dem Sammeln und Reflektieren persönlicher Erfahrungen.

Lassen Sie sich dabei von regelmäßigen Impulsen begleiten.