



CONSENSIS
Trainingsübersicht

Spezielles

Telefontraining
Präsentationstraining
Emotionale Intelligenz
Stress- und Zeitmanagement
Beschwerde-Management
KI-Training
Service Excellence
Coaching
Empfangstraining

Verkaufs-Themen

Verkaufstraining
Telefonverkaufstraining
Verhandlungsführung
Inkasso-Training
Messe Training
Selbstmarketing
Telefonakquise-Training
Cold Call-Training

Interne Kommunikation

Management Training
Konflikt-Management
Teambildung
Fördergesprächs-Training
Feedback-Training
Gesprächsführungs-Training

CONSENSIS GmbH
Drosselstrasse 21
8038 Zürich
m: 079 441 88 87
t: 043 536 41 06

info@consensus.ch
www.consensus.ch

Emotionale Intelligenz

Soziale Kompetenzen fördern und erweitern

In einer schnelllebigen, anspruchsvollen Arbeitswelt ist Emotionale Intelligenz weit mehr als ein Soft Skill. Sie ist die Grundlage für wirksames Handeln, nachhaltige Zusammenarbeit und persönliche Handlungstärkte. Wer die eigenen Emotionen kennt und versteht, wie andere fühlen und reagieren, kommuniziert klarer, löst Konflikte souveräner und bleibt auch unter Druck handlungsfähig.

Emotionale Intelligenz ist der entscheidende Schlüssel, um Menschen zu inspirieren, sie für Ideen zu gewinnen und produktiv mit ihnen zusammenzuarbeiten. Im Team, im Kundengespräch oder in der Führung.

Nutzen

Dieses Training macht sichtbar, was oft im Verborgenen wirkt: persönliche Verhaltensmuster, emotionale Reaktionen, WahrnehmungsfILTER und typische Kommunikationsfallen. Wer diese Muster bewusst erkennt, gewinnt die Freiheit, anders zu handeln.

Im Mittelpunkt stehen:

- Eigene Verhaltensmuster und emotionale Reaktionen erkennen und reflektieren
- WahrnehmungsfILTER und Denkprozesse bewusst wahrnehmen
- Typische Kommunikationsfallen identifizieren und vermeiden
- Versteckte Qualitäten entdecken – und die Risiken der eigenen Stärken kennen
- Innere Ressourcen stärken und im Alltag gezielt einsetzen

Das Ergebnis: klarere Entscheidungen, mehr Gelassenheit in Belastungssituationen und eine spürbar höhere persönliche Souveränität.

Haupt-Prozessmodule

Das Training arbeitet mit individuellen Übungen, praxisnahen Methoden und vertiefender Selbstreflexion. Die Inhalte werden in enger Zusammenarbeit mit Ihnen definiert.

Zentrale Themen sind:

- Unsere WahrnehmungsfILTER und ihre Folgen
- Die Veränderungskurve – Emotionale Intelligenz in Veränderungsprozessen
- Schlüsselfaktoren der zwischenmenschlichen Kommunikation
- Innere Einstellung bewusst wahrnehmen und gezielt verändern
- Emotionale Identifikation vs. konstruktives Engagement
- Hintergründe automatischer Reaktionen
- Möglichkeiten der Selbstregulation und emotionalen Souveränität
- Stärken, ihre versteckten Risiken und wie wir sie weiterentwickeln
- Selbstführung im beruflichen Alltag
- Souveräner Umgang mit Einwänden, Vorwänden und herausfordernden Situationen