



- Så kan du utveckla din emotionella intelligens
- Lär dig skillnaden mellan inre och yttre motivation
- Utveckla förståelsen för dina egna och andras känslor

Reglerna i arbetslivet har förändrats. Vi bedöms i dag inte bara efter hur begåvade vi är eller efter utbildning och fackkunskap, utan också efter hur vi uppträder och beter oss. Det gäller när man väljer vem som ska anställas, vem som ska få gå och vem som ska få stanna, vem som ska befordras.

”Harvard Business Review” har konstaterat att en av de mest efterfrågade egenskaperna hos chefer är just empati. En empatisk företagskultur leder till nöjdare medarbetare, nöjdare kunder och i slutändan ett bättre resultat.

Emotionell intelligens, EI/EQ, är förmågan att känna igen och kartlägga egna och andras känslor samt att använda denna kunskap för att vägleda tankar och handlingar. Precis som med intelligens är känslor delvis medfödda och delvis inlärd, vilket gör att du kan påverka din EQ.

På utbildningen kommer vi att gå igenom de fem områden som emotionell intelligens består av: självmedvetenhet, självreglering, motivation, empati och social förmåga. Innan utbildningen får du göra en självskattningsanalys. Analysen är personlig och används för att hitta områden att utveckla.

Emotionell intelligens går att använda praktiskt i bland annat ledarskapet, i teamutveckling och försäljning. EI bidrar dessutom till affärsnytta genom att verksamheten får stärkta kundrelationer, färre konflikter, nöjdare och effektivare medarbetare, effektivare ledarskap - och inte minst; ökad försäljning och bättre lönsamhet.

Välkommen till en spännande och inspirerande utbildning som gör att du bättre kan ta vara på dina mänskliga styrkor och utveckla goda relationer!

Nästa kursstart är den 12 december 2019 i Stockholm. Du kan boka dig på vår hemsida [www.foretagsuniversitetet.se](http://www.foretagsuniversitetet.se) eller ringa 08-600 62 00.

**Boka direkt:**  
[foretagsuniversitetet.se/2132](http://foretagsuniversitetet.se/2132)

# Emotionell intelligens - EQ

- utveckla din förmåga att skapa bättre relationer och samverkan

## PROGRAM

### Före kursen

Före kursen får du göra en digital självskattningsanalys, som kommer att gås igenom under dag 1.

### Dag 1

#### → Känsla och intelligens - hur hör det ihop?

- kort historia kring EI
- EI och EQ, vad står det för?
- emotionell intelligens i förhållande till andra mätbara områden (beteende, drivkrafter, intelligens m.m.)
- känslornas grunder, våra grundkänslor

#### → Intrapersonella förmågor - självmedvetenhet, självreglering och motivation

- genomgång av den personliga analysen
- orsak och verkan - hur kan vi reglera våra känslor
- inre och yttre motivation
- motivation och "flow"

### Dag 2

#### → Interpersonella förmågor - empati och social förmåga

- empati, medvetenhet och känsla
- social förmåga
- emotion i styrke- och tidsperspektiv
- hur kan vi utvecklas våra olika områden inom EI
- EI på arbetsplatsen, hur påverkar det företaget

## FAKTA

### Deltagare

Kursen vänder sig till dig som vill utveckla din förståelse för hur EI kan hjälpa till att stärka och utveckla relationer med medarbetare och andra samt få en ökad självinsikt. Den vänder sig till chefer, HR, projektledare, assistenter och andra medarbetare.

### Mål

Kursens mål är att ge kunskaper som behövs för att:

- bättre förstå begreppet Emotionell Intelligens
- få ökad förståelse för dina egna känslor och hur du kan känna igen och kontrollera dem
- förstå skillnaden mellan inre och yttre motivation
- kunna använda din emotionella intelligens för att skapa bättre relationer och samverkan med andra människor
- öka affärsnyttan; få ökad försäljning och bättre lönsamhet

### Metod och digitalt stöd

Kursen varvar teori och övningar. Innan kursen får du göra en digital EQ-självskattningsanalys (EQ Emotional Quotient, mättet för EI). Vi arbetar med det digitala stödet Knowly före och efter kursen. Före - för att du ska kunna förbereda dig på bästa sätt och få ut så mycket som möjligt av utbildningsdagarna. Efter - i form av en virtuell coach som hjälper dig att följa upp och implementera de nya kunskaperna på bästa sätt.

### Kursledare

Ulf Larsson

### Bokning och rådgivning

För bokning ring 08-600 62 00 eller skicka e-post till [bokning@foretagsuniversitetet.se](mailto:bokning@foretagsuniversitetet.se). För information och kursrådgivning ring 08-600 62 00 eller skicka e-post till [kurs@foretagsuniversitetet.se](mailto:kurs@foretagsuniversitetet.se).

## DATUM

12-13 december 2019

## Ort

Stockholm

## Kursavgift

15 700

**Stockholm:** Kurser i Stockholm äger rum på Företagsuniversitetet i Globen-City i Stockholm. Hotellrum kan bokas till specialpris, uppge att du deltar i kurs hos oss eller ange kundnummer CH2005318. Boka på Quality Hotel Globe, tre minuters promenad från kurslokalerna: 08-686 63 20 eller per mail [q.globe@choice.se](mailto:q.globe@choice.se)

**Tider,** 10.00-17.00 första dagen och 09.00-16.00 andra dagen.

I kursavgiften ingår kursdokumentation, luncher samt för- och eftermiddagskaffe. Moms tillkommer.

