

Checklista - Säkerställ din EQ - Emotionell Intelligens

Att ha en stark förmåga att reglera egna känslor och att kunna agera för att bygga förtroende genom sin kommunikation skapar starka förutsättningar för såväl välmående som framgång.

Nedan checklista är ett första steg till att gå igenom de områden som är viktiga och vad området handlar om.

1. Självmedvetenhet

Handlar om att kunna identifiera och sätta ord på sina känslor och förstå vad som triggar dessa känslor.

Reflektionsfrågor

- När tappar jag bort mig själv och styrs av känslor?
- Vilka känslor undviker jag? Varför?

2. Självreglering

Handlar om att kunna välja hur man agerar, även när man är stressad eller upprörd.

Reflektionsfrågor

- Vilken känsla ligger bakom min reaktion?
- Vad vill jag uppnå med mitt beteende?

3. Empati

Handlar om att kunna läsa av andra, förstå deras perspektiv och anpassa sina beteenden.

Reflektionsfrågor

- Vad är den här personens motiv? Vad ligger bakom beteenden och kommunikation?
- Hur kan mitt kroppsspråk påverka andra och hur kan jag sända "rätt" signaler? (de jag vill förmedla)

4. Relationskompetens

Handlar om att bygga trygga, respektfulla relationer och kunna ta även mer "svåra" samtal med andra.

Reflektionsfrågor

- Vad händer i mig när det blir konflikt?
- Vilken "roll" tar jag i svåra lägen (attack, undvik, förklara, tysta)?

5. Motivation & driv

Handlar om att ha en inre drivkraft, kunna hantera motgångar och hålla fokus.

Reflektionsfrågor

- Vad ger mig energi?
- Vad tar energi?
- Vad ska jag justera för att hålla eller öka min energinivå?

6. Konflikt hantering med EQ

Handlar om att kunna hantera och lösa konflikter och skapa klarhet.

Reflektionsfrågor

- Kan jag skilja på sak, känsla och behov?
- Kan jag ställa frågor i stället för att anta och tolka?
- Kan jag hålla lugn ton även om jag är triggad?
- Kan jag ge konkret och konstruktiv feedback till en person?

Vill du utveckla din förmåga att bygga relationer med andra och förstå dig själv och dina reaktionsmönster?

Nedan tre utbildningar ger dig insikter och är alla övningsintensiva. Femdagarsprogrammen är specifikt djupa i sitt sätt att på kort tid utveckla insikter och förmåga.

UGL – 5 dagar - Utveckling av Grupp och ledare - <https://www.advantumkompetens.se/oppna-utbildningar/ledarskap/ugl-utveckling-av-grupp-och-ledare/>

THE – 5 dagar – The Human Element – <https://www.advantumkompetens.se/oppna-utbildningar/ledarskap/the-the-human-element/>

Effektiv kommunikation – 2 dagar - <https://www.advantumkompetens.se/oppna-utbildningar/kommunikation/effektiv-kommunikation/>