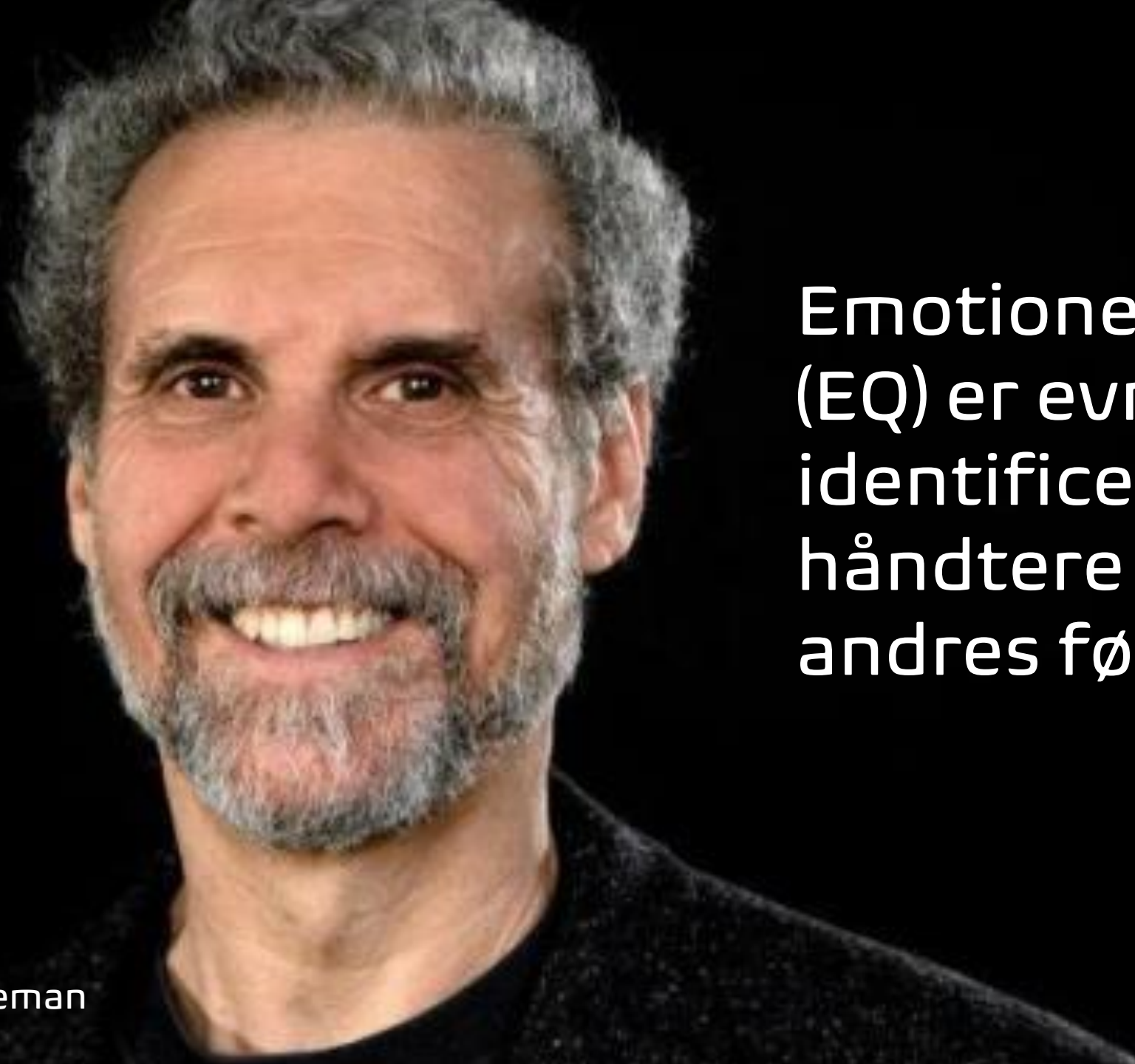


EMOTIONEL INTELLIGENS SOM SUPERKRAFT

LÆR AT BRUGE FØLELSER KLOGT & NÅ NYE HØJDER SAMMEN



Emotionel Intelligens
(EQ) er evnen til at
identificere og
håndtere egne og
andres følelser

Daniel Goleman

EQ HANDLER OM AT STYRKE RELATIONER



- Resonans
- Connection
- Bygge bro

FØLELSER KAN IKKE PARKERES UDENFOR



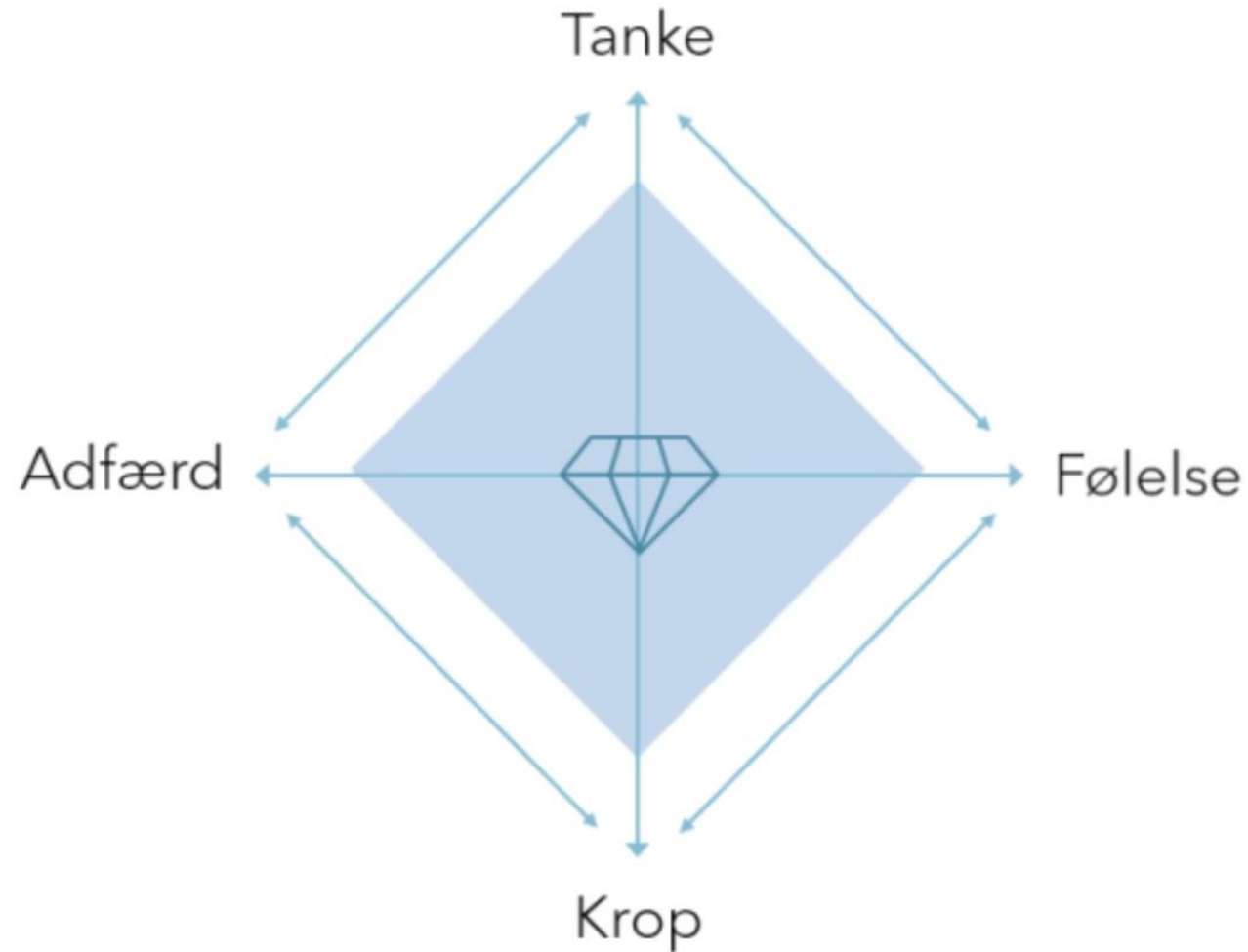


Den rationelle hjerne er ikke den hurtigste knallert på molen



VI KAN IKKE
TRÆFFE
BESLUTNINGER
UDEN
FØLELSER

FØLELSER PÅVIRKER TANKER, KROP & ADFÆRD



EMOTIONEL INTELLIGENS



- Selvindsigt
- Fokus

- Selvregulerende
- Tilpasningsdygtig
- Målorienteret
- Optimistisk

EQ PÅVIRKER TEAM PERFORMANCE

Teams med høj EQ
præsterer op til **25%**
bedre

Goleman, Optimal 2023

Teams med høj EQ er
kendetegnet ved:

- Teammedlemmer deler idéer mere frit
- Konflikter håndteres konstruktivt
- Fælles mål bliver lettere at nå

Dr. Vanessa Druskat

EQ PÅVIRKER LEDELSE & RESULTATER

EQ forklarer **90%** af forskellen mellem de bedst performende ledere og den gennemsnitlige

Goleman, Optimal 2023

Medarbejdere, der arbejder for en leder med høj EQ, er **4 gange** mindre tilbøjelige til at forlade deres job

Gallup 2022

EQ PÅVIRKER SALGSRESULTAT & GÆSTETILFREDSHED

Medarbejdere med høj EQ performer **20%** bedre end kolleger med lav EQ

Harvard Business Review 2023

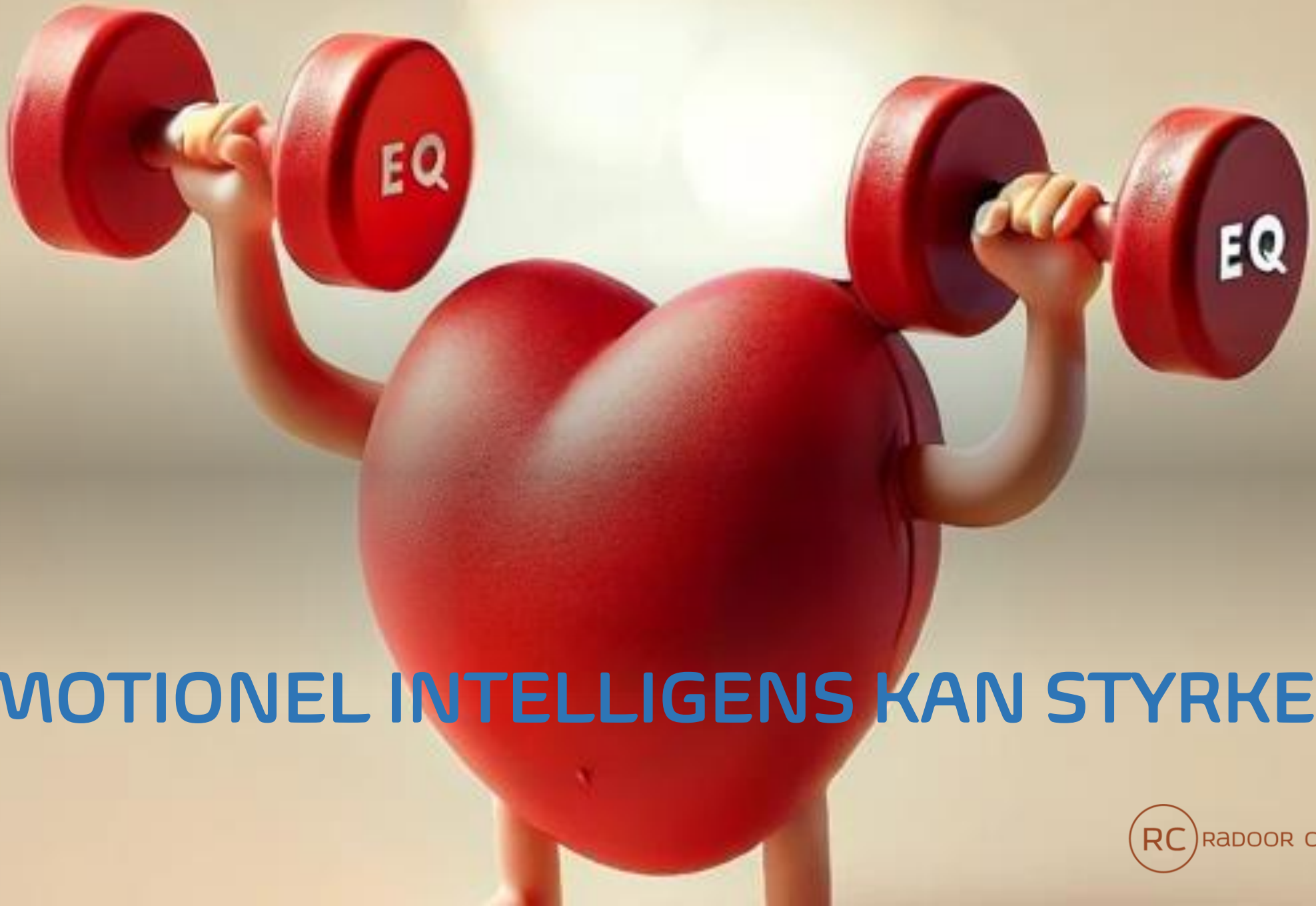
Medarbejdere med høj EQ er bedre til at

- aflæse gæstens behov
- skabe en relation
- skræddersy deres anbefalinger

REFLEKSIONER

- Hvilke tanker og refleksioner har du fået indtil nu?
- Hvilke eksempler har du på situationer hvor uhensigtsmæssig håndtering af følelser har haft en negativ indvirkning på relationer, samarbejde, resultater?



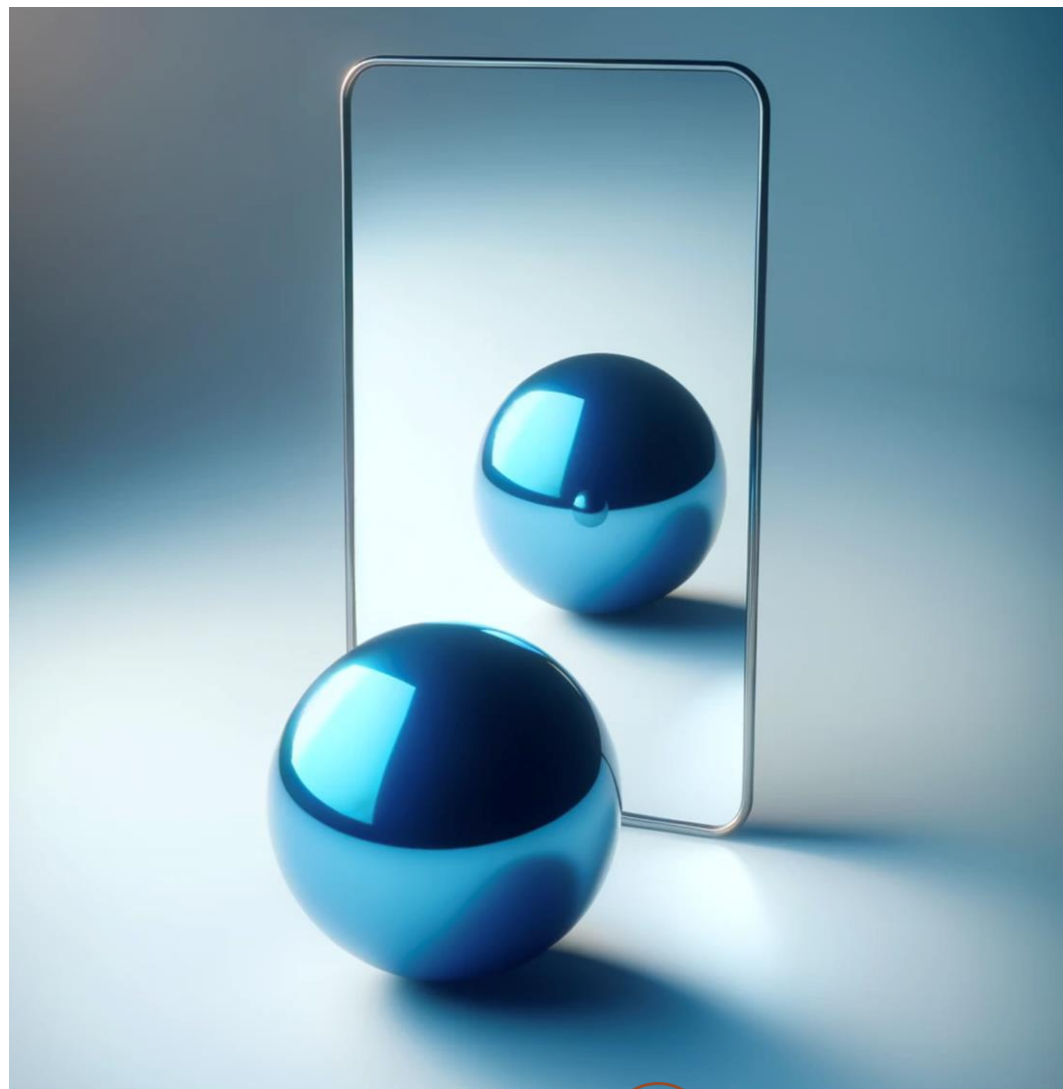


EMOTIONEL INTELLIGENS KAN STYRKES

SELV-BEVIDSTHED

Kend dig selv

Templet i Delphi



KROPSLIG & MENTAL BEVIDSTHED

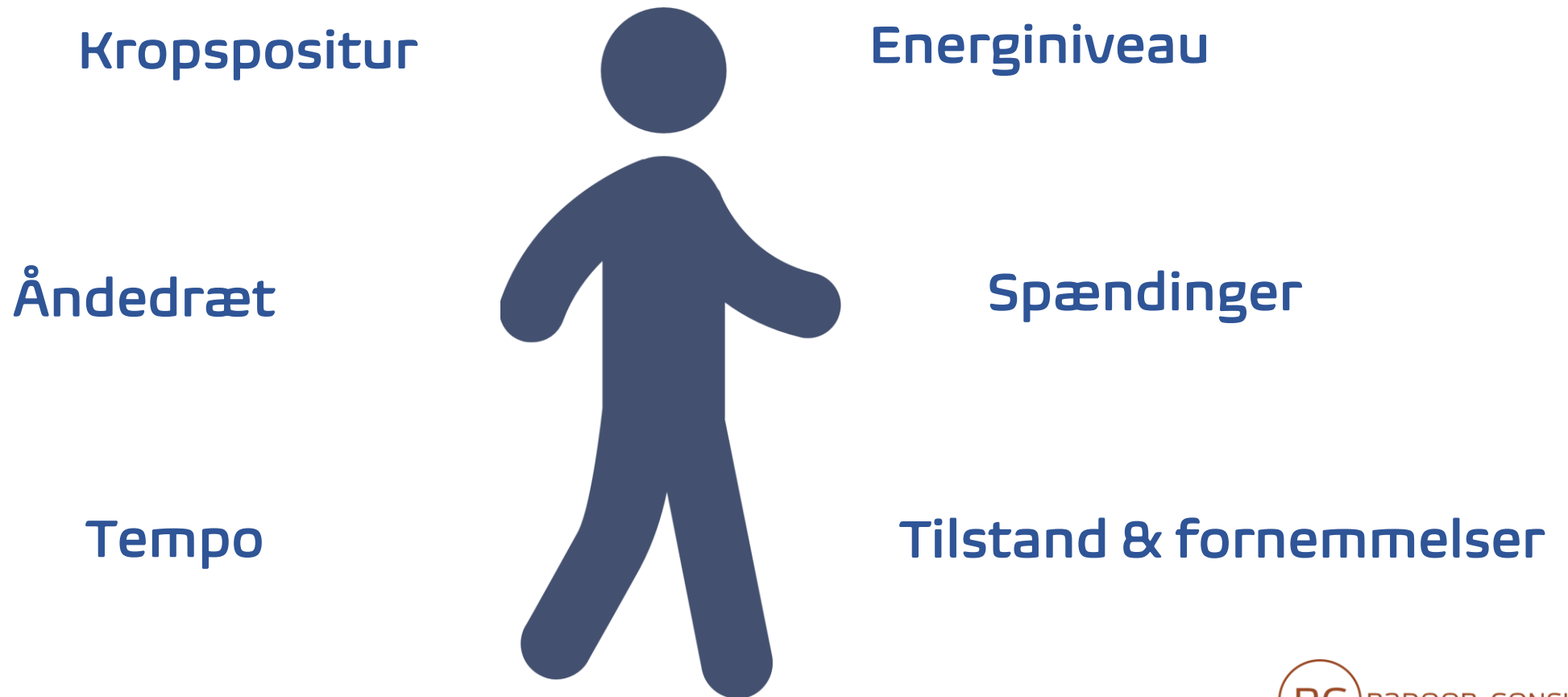




**KROPPEN
ER MERE
END EN
TAXA FOR
HJERNEN**



KROPSLIGE BEVIDSTHEDSOMRÅDER



PEANUTS

THIS IS MY
"DEPRESSED
STANCE"



WHEN YOU'RE DEPRESSED, IT
MAKES A LOT OF DIFFERENCE
HOW YOU STAND...



THE WORST THING YOU CAN DO
IS STRAIGHTEN UP AND HOLD
YOUR HEAD HIGH BECAUSE THEN
YOU'LL START TO FEEL BETTER..



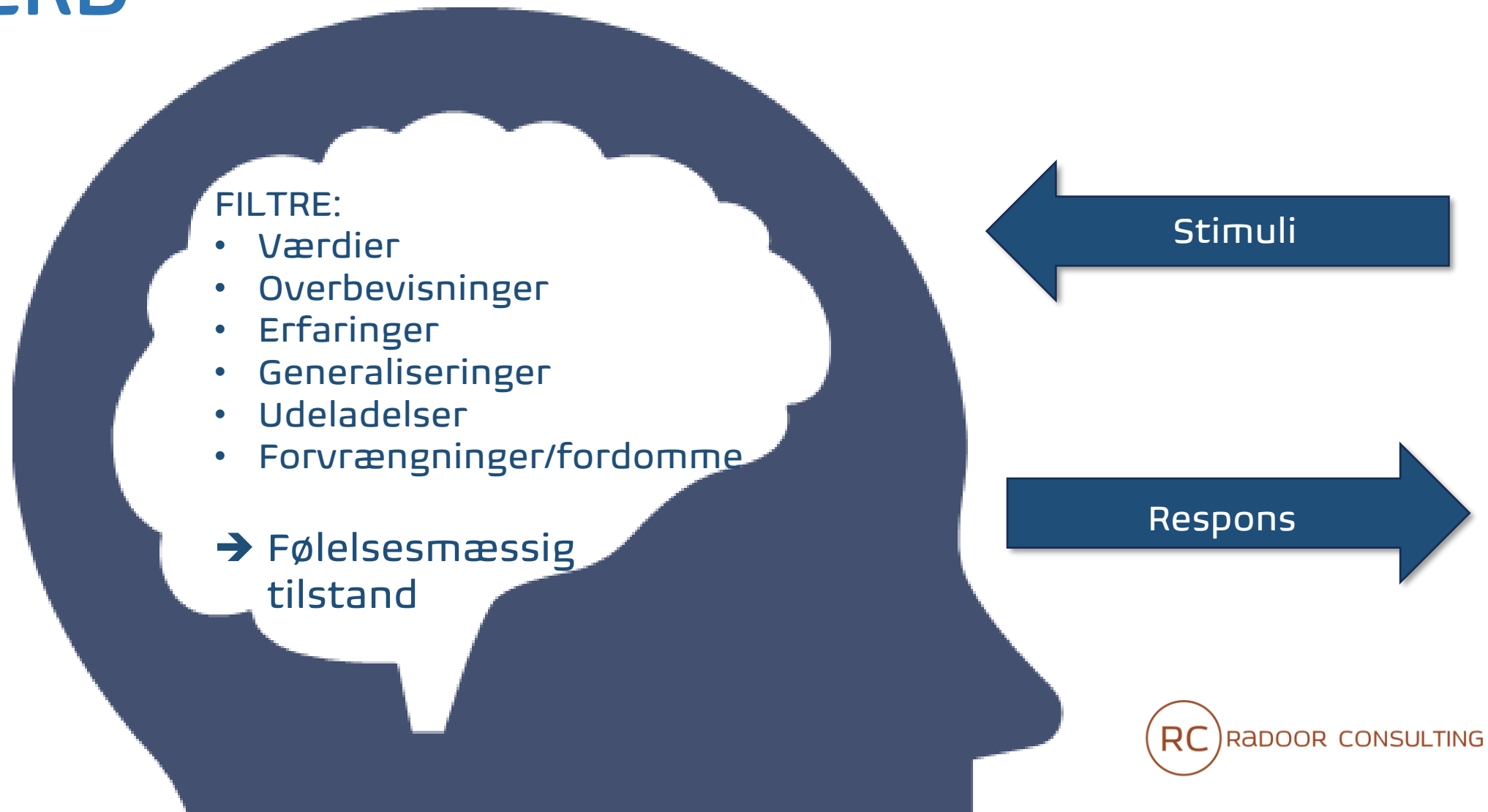
IF YOU'RE GOING TO GET ANY
JOY OUT OF BEING DEPRESSED,
YOU'VE GOT TO STAND LIKE THIS..



TIPS TIL AT STYRKE DIN SELV-BEVIDSTHED

- Daglige check-ins
- Kropsscanning
- Mindfulness øvelser
- Fysiske aktiviteter
- Dagbog

MIN MODEL AF VERDEN PÅVIKER MIN ADFÆRD



BEVIDSTHED OM MIT INDRE VÆRDIKOMPAS

- Hvem vil jeg gerne være?
- Hvad skal stå tilbage i mødet med mig?
- Hvad skal kendetegne mig?



EMOTIONEL INTELLIGENS



SELVLEDELSE

We are the first
system we must
learn to manage

Wendy Palmer



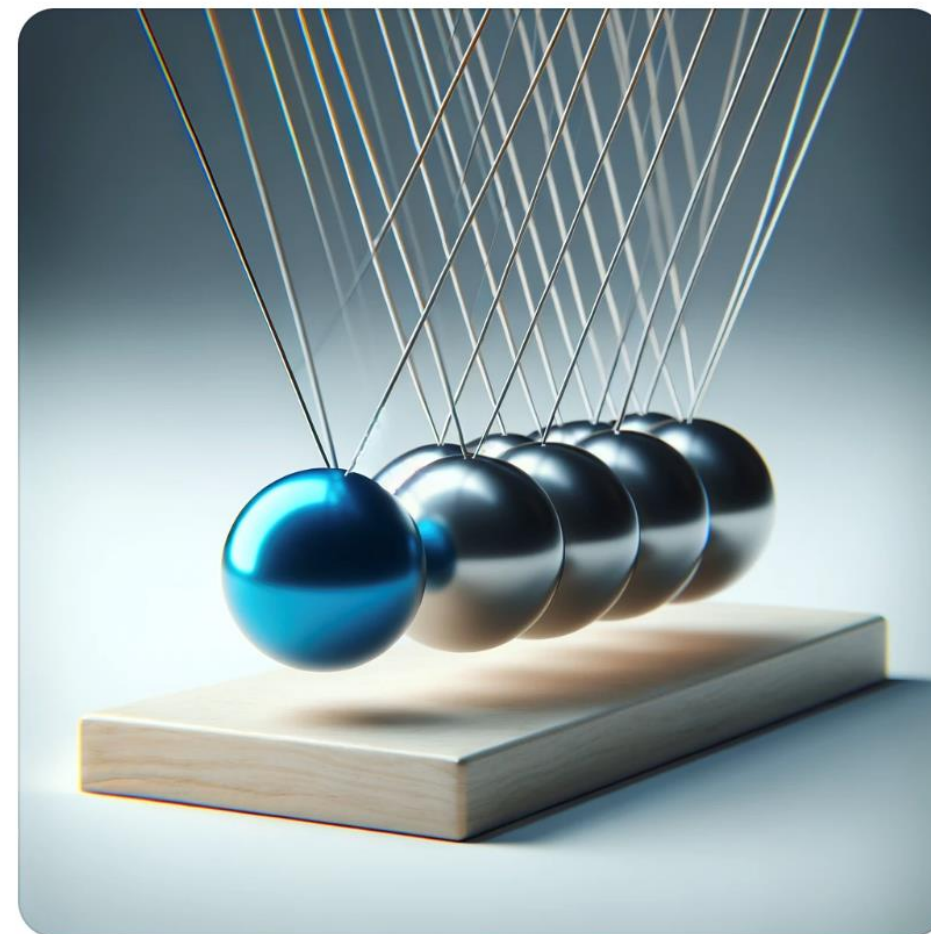
VÆR BEVIDST OM HVORDAN DU HÅNDTERER DØRHÅNDTAGET



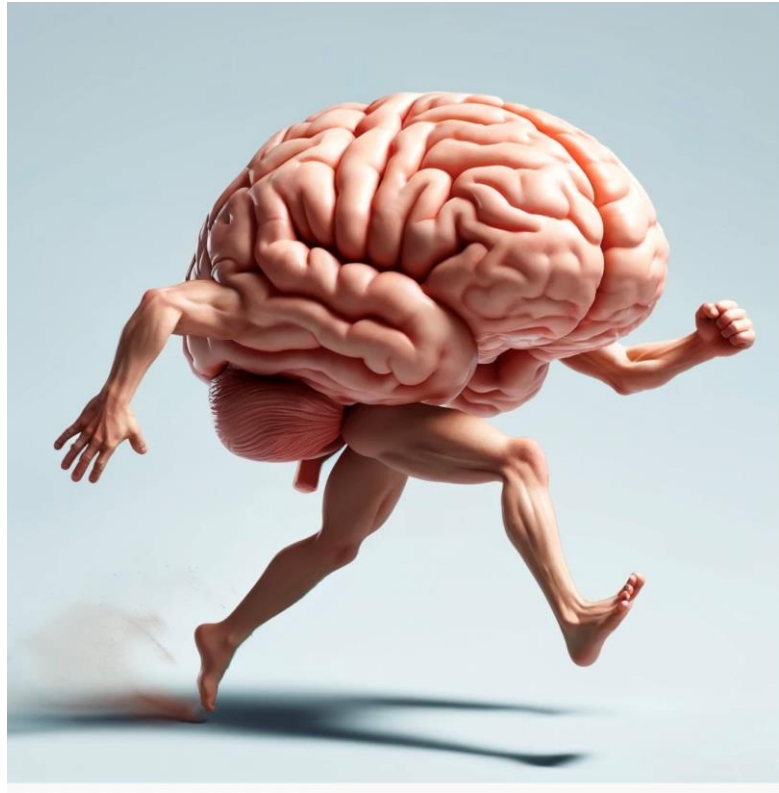
FØLELSER & HUMØR SMITTER

“ Vi er opmærksomme på stemningen hos dem, der er omkring os, især hvis de er mere magtfulde end os.

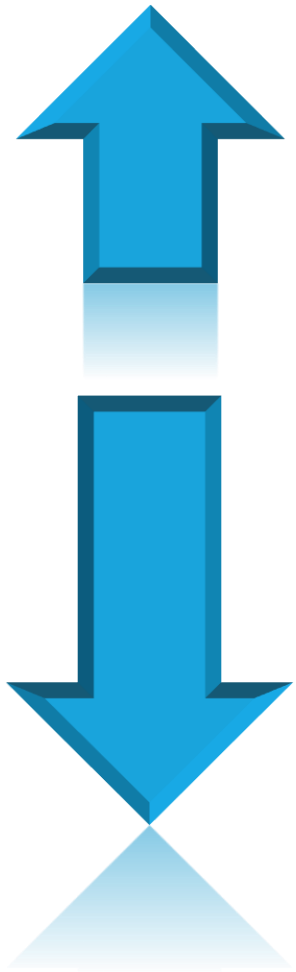
Daniel Goleman, Primal Leadership ”



AMYGDALA HIGHJACKER DIG TIL KAMP, FLUGT, FRYYS



AMYGDALA HIGHJACK PÅVIRKER VORES SAMARBEJDESEVNER



Kortisol (stresshormon)

Klar og logisk tænkning

Kapacitet til at lytte

Kreativitet

Ro

Mod

Omsorg for andre



HØJ EQ PÅVIRKER VORES PERFORMANCE

NÅR HJERNEN ER I EN
POSITIV TILSTAND
ARBEJDER DEN

31%

MERE EFFEKTIVT

LEDERE MED HØJ EQ FÅR
MERE INFORMATION FRA
TEAMET & HØJERE
TRANSPARENS

HVAD KAN BRINGE DIG UD AF BALANCE?

- Hvilke situationer og mennesker kan bringe mig ud af balance?
- Hvordan kan det komme til udtryk ift. min adfærd?



SELVREGULERING ER NØGLEN EMOTIONEL BALANCE



DIT ÅNDEDRÆT ER EN EFFEKTIV VEJ TIL SELV-REGULERING

Dit åndedræt er den mest effektive måde at blive rolig og fokuseret på



FORDELE VED FOKUS PÅ ÅNDEDRÆTTET

Mennesker, der laver bevidste åndedrætsøvelser er:

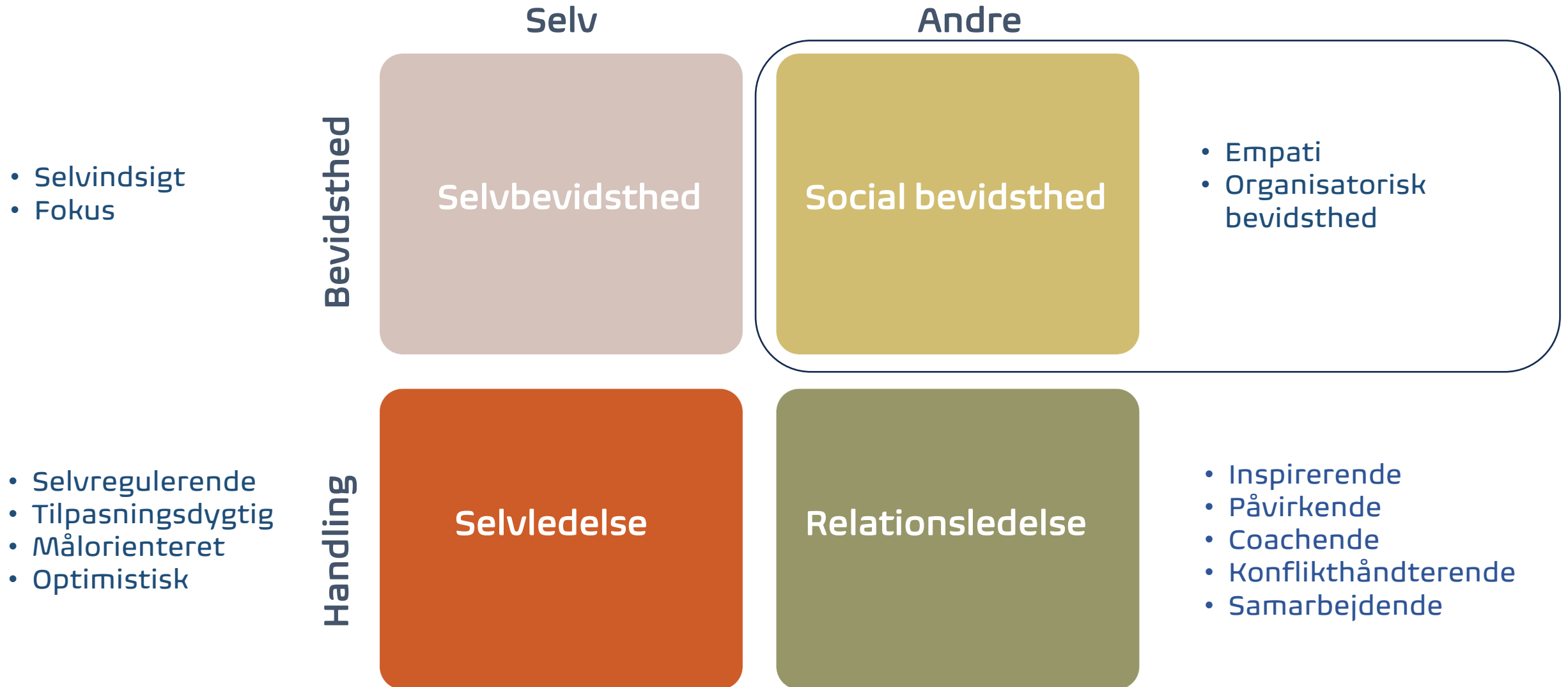
- Gladere
- Mindre stressede
- Mere produktive på deres arbejdsplads

Mindfulness øvelser (bevidsthed på åndedrættet) opøver:

- Selvaccept og accept af andre
- Større tolerance, venlighed og rummelighed
- Større evne til at være nærværende



EMOTIONEL INTELLIGENS



- Selvindsigt
- Fokus

- Selvregulerende
- Tilpasningsdygtig
- Målorienteret
- Optimistisk



Empati er evnen til at forstå andres følelser.

Empati indebærer at identificere, forstå og reagere på de bekymringer og behov, der ligger til grund for andres følelsesmæssige reaktioner.

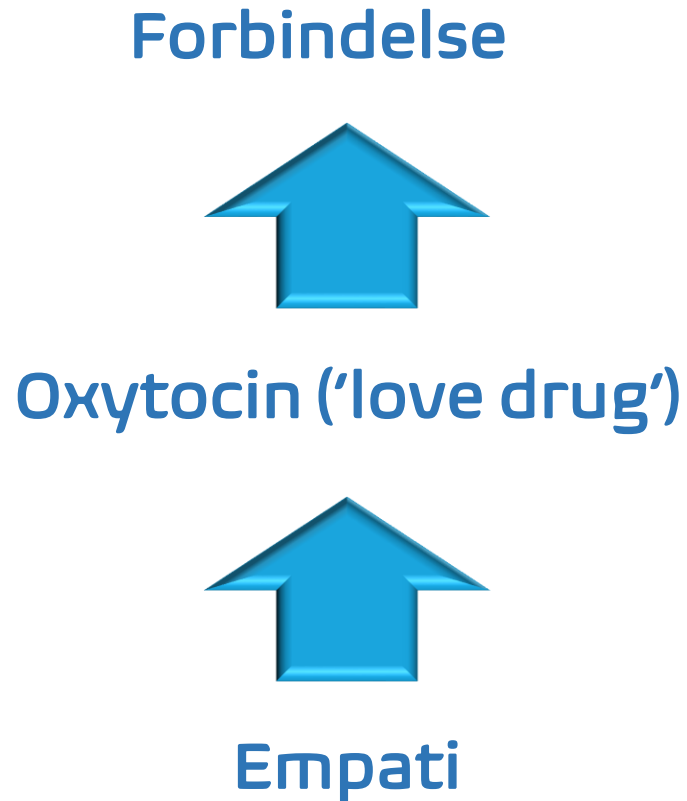
“EMPATI ER DEN VIGTIGSTE LEDERKOMPTENCE”

En empatisk kultur skaber:

- Øget innovation
- Større engagement
- Talent fastholdelse
- Følelse af inklusion



EMPATI SKABER EN FØLELSE AF FORBINDELSE (CONNECTION)



DER ER EN KORRELATION ML EMPATI & EVNEN TIL AT AFLÆSE ANSIGTSUDTRYK

1



2



3



4



5

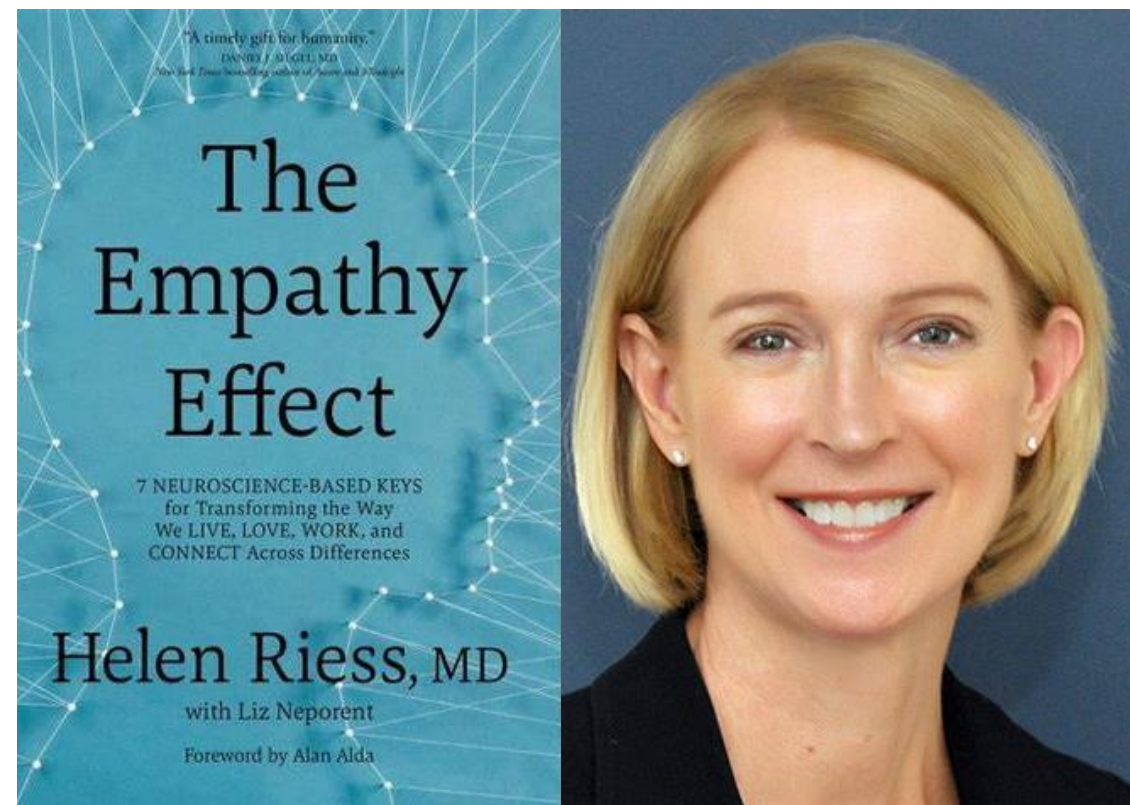


6



EMPATI KAN UDVIKLES

- Vær nærværende
- Vær åben (krop og sind)
- Stil spørgsmål
- Lyt (verbalt og ikke-verbalt)
- Reflekter (vis, at du forstår)



EMPATISK LYTNING

- Nærværende og grounded
- Rolig og tålmodig
- Åben (kropslig & mentalt)
- Opmærksom på non-verbale tegn
- Acceptorende
- Reflekterende

“En færdighed, vi alle bør udvikle, er at se med den andens øjne, lytte med den andens ører og føle med den andens hjerte”

Dr. Alfred Adler, Psykiater

ØVELSE I LYTNING & NÆRVÆR

Øvelse 1

- A fortæller B om en betydningsfuld oplevelse
- B lytter uden nærvær og interesse
- A deler: Hvad gjorde det ved mig

Øvelse 2

- A fortæller B om en vigtig oplevelse
- B lytter empatisk
- A deler: Hvad gjorde det ved mig



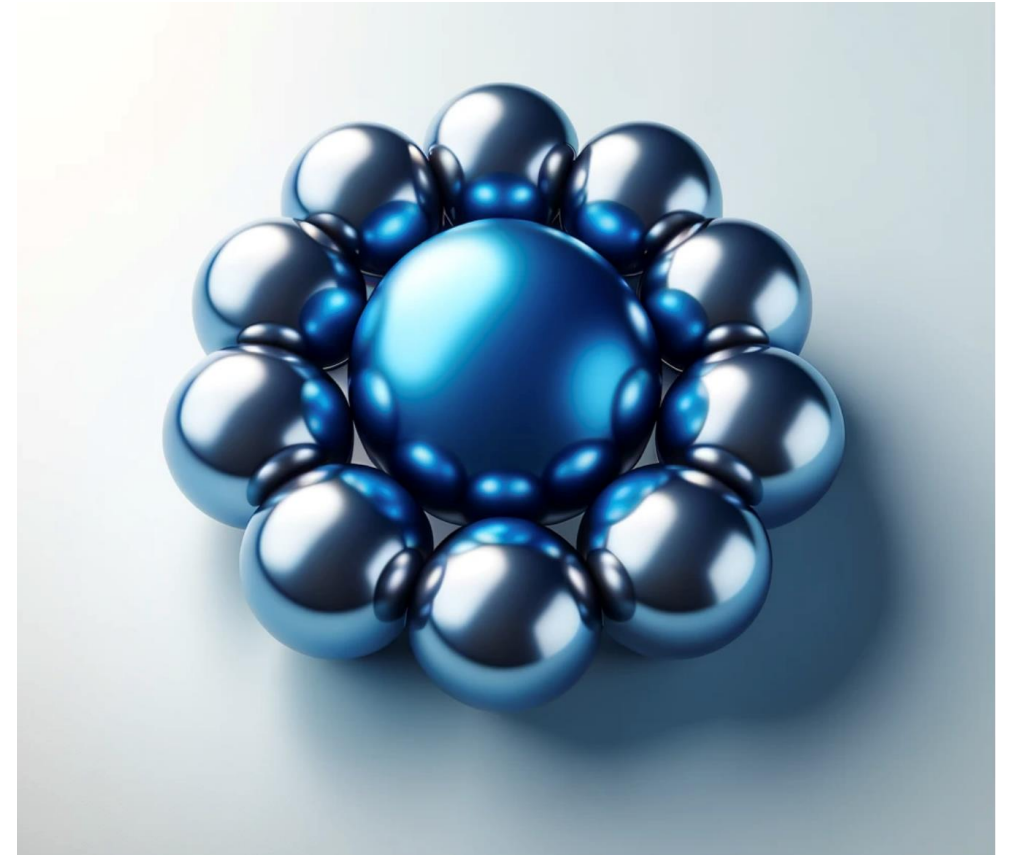
VI ER FLOKDYR MED BEHOV FOR SIKKERHED & TILHØRSFORHOLD



ET STÆRKT TILHØRSFORHOLD ER VIGTIGT

Når medlemmer af en gruppe har en følelse af at høre til, er de mere trygge ved at give udtryk for deres synspunkter, deler ideer mere frit, bidrager mere fuldt ud og er mere hjælpsomme over for hinanden.

Venessa Druskat, Professor of Organisational behaviour



GOOGLE FANDT NØGLEN TIL AT SKABE DET 'PERFEKTE TEAM'

The Google logo is displayed in its standard multi-colored font: blue 'G', red 'o', yellow 'o', blue 'g', green 'l', and red 'e'.

“
Psykologisk sikkerhed var mere end noget andet afgørende for at få et team til at fungere
”

“
Det vigtigste var, hvad lederen gjorde for at hjælpe med at skabe psykologisk tryghed i gruppen.
”

Psykologisk tryghed er en overbevisning om, at man, i et team, ikke vil blive straffet eller ydmyget for at komme med ideer og spørgsmål eller lufte bekymringer og begå fejl, og at teamets medlemmer som følge af dette føler sig sikre til at tage chancer.

Professor Amy Edmonson
Harvard Business School



**ALWAYS
OPEN.**

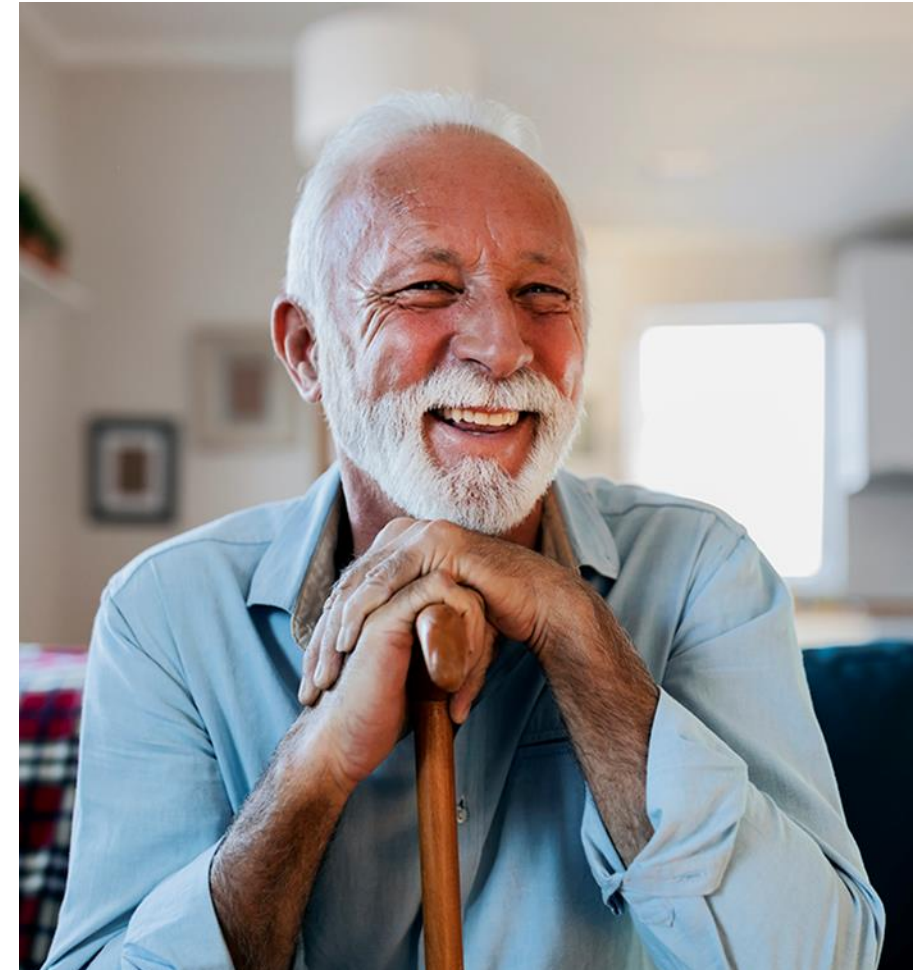
SMIL KAN PÅVIRKE PERFORMANCE

Et smil kan påvirke kroppens reaktion på stress og sænke pulsen i stressede situationer.

University of Kansas

Smil og opmuntrende ansigtsudtryk har en positiv effekt på vores følelse af tryghed, selvtillid, motivation og glæde.

University of Tennessee m.fl.



REFLEKSIONSSPØRGSMÅL

- Hvad skal du fastholde eller evt. gøre mere af for at bidrage til at skabe en psykologisk tryk kultur i jeres team?



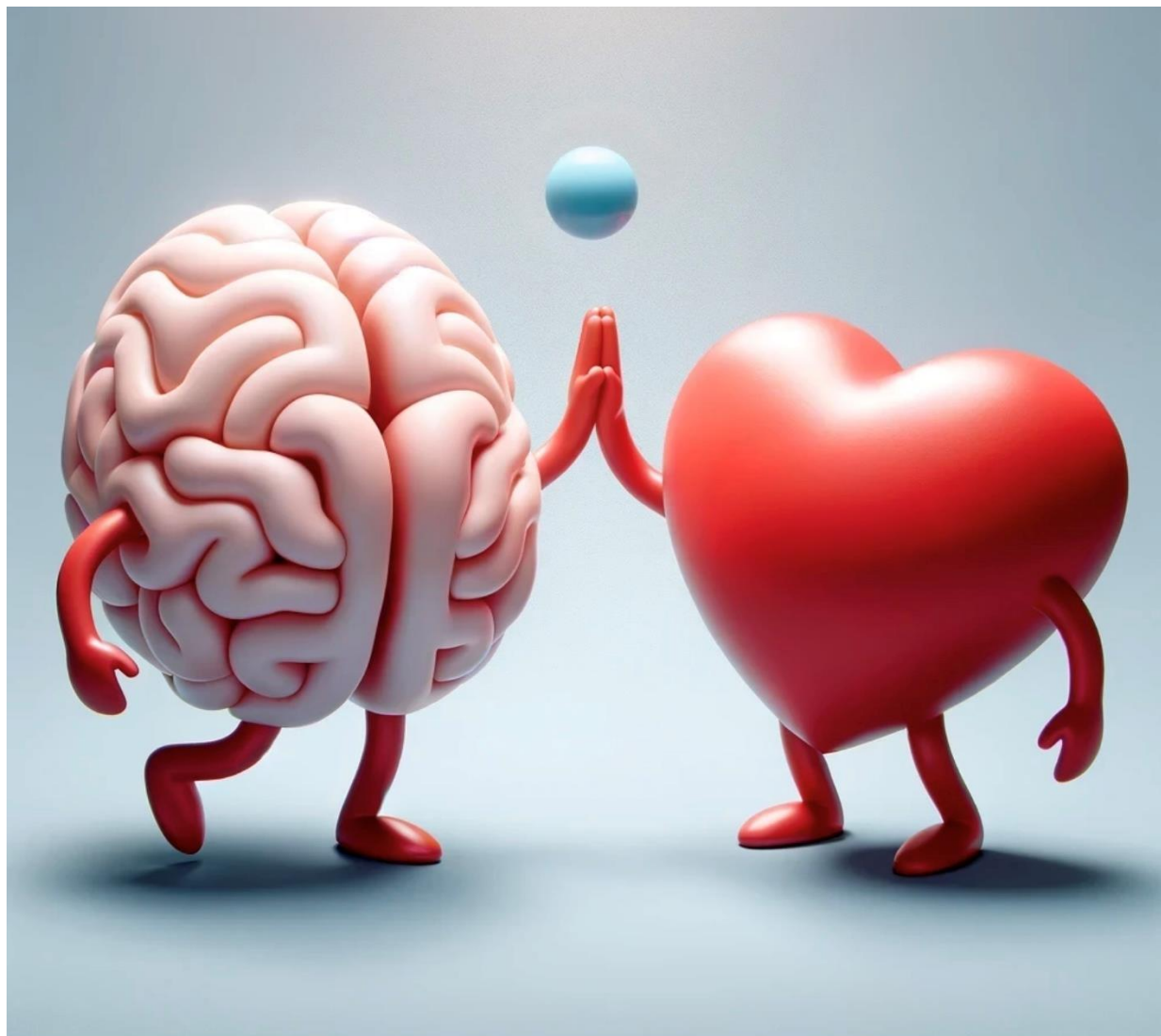
EMOTIONEL INTELLIGENS



- Selvindsigt
- Fokus

- Selvregulerende
- Tilpasningsdygtig
- Målorienteret
- Optimistisk

EQ ER EN SUPERKRAFT I RELATIONER



HØJ EQ Styrker:

- ✓ Relationer
- ✓ Psykologisk tryghed
- ✓ Samarbejde & Team performance
- ✓ Resultater

REFLEKSIONSSPØRGSMÅL

- Hvilke styrker/ superkræfter har du/dit team ift. EQ?
- Hvilke fordele ville I kunne opnå ved at arbejde med at styrke jeres EQ?





EMOTIONEL INTELLIGENS KAN STYRKES



Rådgivning & udvikling salg, ledelse & kommunikation

- ✓ Foredrag
- ✓ Kompetenceudvikling
- ✓ Mersalgskurser med VEU-tilskud
- ✓ Åbne uddannelser i samarbejde med DJØF & MANNAZ

Malene Radoor Sørensen



www.radoorconsulting.dk



malene_soerensen@hotmail.com



Malene Radoor Sørensen



31 21 96 00

