

## Emotionale Intelligenz in der betrieblichen Gesundheitsförderung

Unser Leben wird bestimmt von Gewohnheiten und Gefühlen. Gefühle- das zeigt die neuere Hirnforschung- dominieren unsere Entscheidungen im Privat- und Berufsleben sehr viel mehr als wir bisher glaubten.

„Rein“ rationale Entscheidungen sehen häufig nur rational aus. In Wirklichkeit haben die Gefühle die größte Entscheidungskompetenz: ob es um Neueinstellungen, um Umstrukturierungen, Teambildungen oder auch um neue Produkte oder Dienstleistungen geht: ohne Emotion keine Veränderung.

Und auch bei der Gesundheit wird der Zusammenhang zwischen Emotionen und körperlichen Prozessen immer klarer. Die Neurowissenschaften belegen, dass jede Emotion von vegetativen und muskulären Geschehnissen begleitet wird. Es gibt keine Emotion ohne, dass der Körper nicht eine bestimmte Regung zeigt.

Der Vortrag klärt den Begriff der emotionalen Intelligenz und zeigt die Bezüge zur betrieblichen Gesundheitsförderung und der individuellen Gesundheit auf.

Anhand von Beispielen aus dem Arbeitsleben werden einzelne Faktoren der emotionalen Intelligenz erörtert.

Unterschiedliche Formen des Trainings entwickeln und verbessern die emotionale Intelligenz von Mitarbeitern und Führungskräften.

Das Ergebnis eines solchen Trainings ist eine höhere Lebenszufriedenheit , bessere Gesundheit und mehr Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz.



Cornelia Schneider , GGW Homburg  
email: [cornelia.schneider@ggw-homburg.de](mailto:cornelia.schneider@ggw-homburg.de)