

A photograph of four hands raised against a textured, brownish-grey wall. From left to right: the first hand is in a 'rock on' or 'devil horns' gesture; the second hand is in an 'OK' gesture with a ring on the ring finger; the third hand is in a 'peace' or 'V' gesture with a beaded bracelet on the wrist; the fourth hand is open with fingers spread, showing blue nail polish. The lighting is warm, suggesting sunset or sunrise.

EMOTIONELL INTELLIGENS EN VIKTIG INGREDIENS I ETT FRAMGÅNGSRIKT LEDARSKAP

VAD ÄR EQ?
VARFÖR ÄR DET VIKTIGT?
KRAFTFULLT VERKTYG

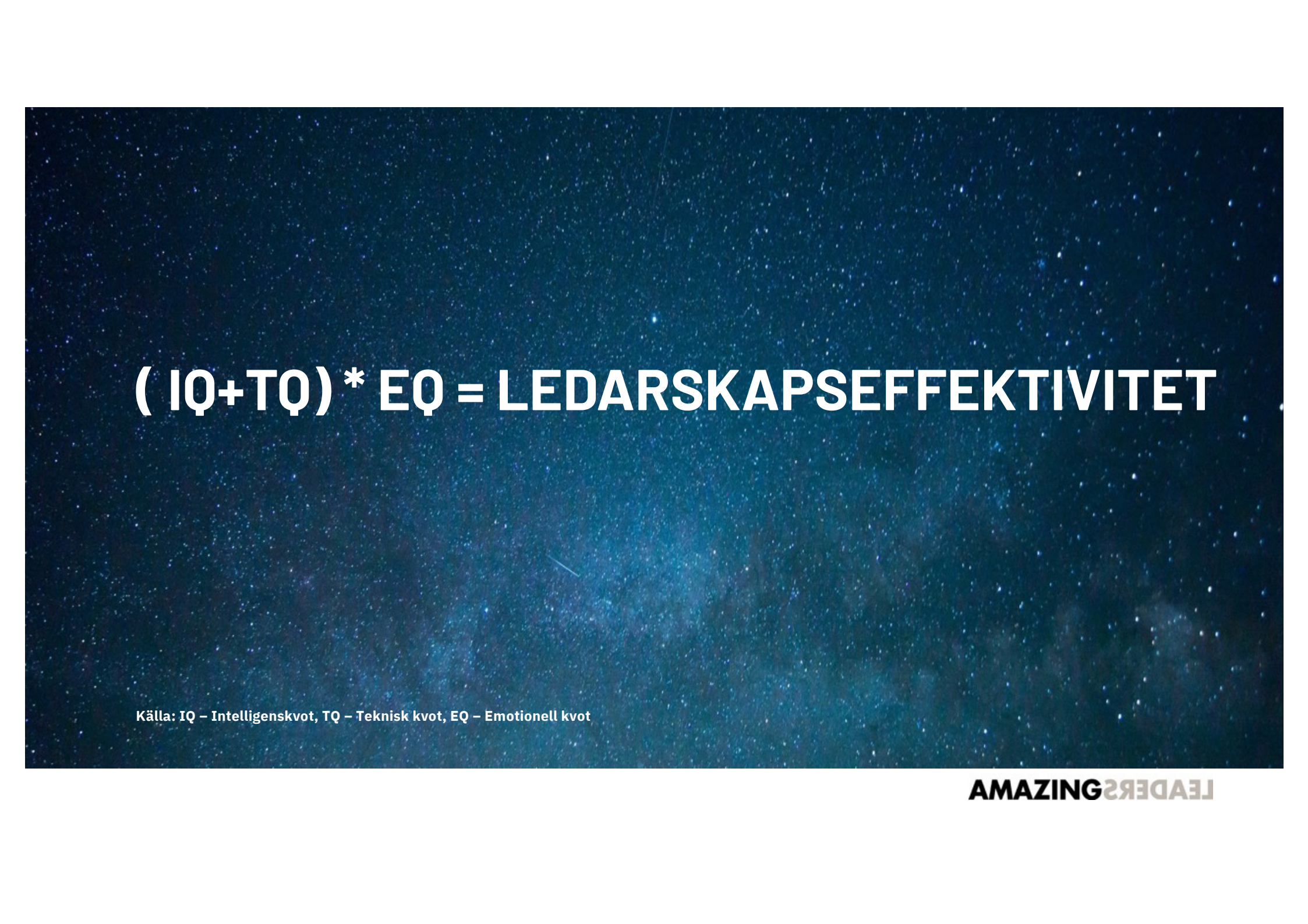
AMAZING2REDA31
LEADERS

Emotionell Intelligens är ett mått på en persons förmåga att hantera egna och andras känslor, skapa relationer, motivera sig själv och vara empatisk samt anpassa sig till och hantera förändring.

Källa: Definitionen av EQ enligt Wikipedia –
(emotionell kvot)



AMAZING2REDAEJ

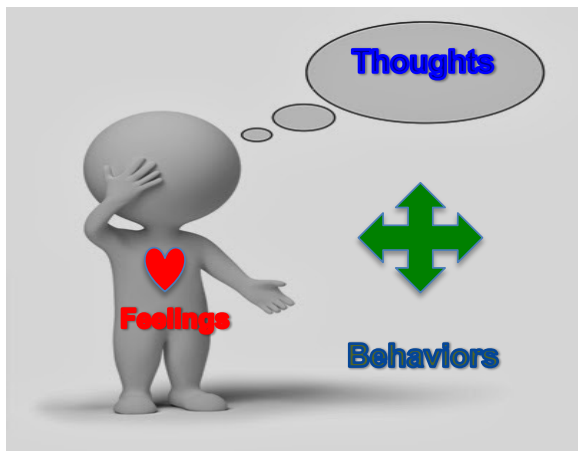

$$(IQ+TQ) * EQ = \text{LEDARSKAPSEFFEKTIVITET}$$

Källa: IQ – Intelligenskvot, TQ – Teknisk kvot, EQ – Emotionell kvot

AMAZING2R3DAEJ

SJÄLVKÄNNEDOM

Att känna sig själv, att vara medveten om mina tankar, känslor och mitt beteende.



SJÄLVFÖRTROENDE

Vara trygg i sina färdigheter, förmågor och omdömen samt ha de känslomässiga resurser som krävs för att upprätthålla motivationen och uppnå utmanande mål.



SJÄLVTILLIT

Att känna sig trygg i sin kompetens, tro på sig själv och sitt eget omdöme. Ta ansvar och vara självständig i att fatta beslut.



SJÄLVKONTROLL

Att ha förmågan att hantera sina reaktioner, behålla kontroll och hantera stressiga situationer.



AMAZING2REAL

RELATIONSFÄRDIGHETER

Upprätthålla tillfredsställande relationer präglade av positiva förväntningar. Uppskatta att arbeta tillsammans med andra för att nå mål.



RÄTTFRAMHET

Förmågan att uttrycka sina känslor och åsikter på ett öppet och rakt sätt samtidigt som man respekterar andras åsikter och förväntningar.

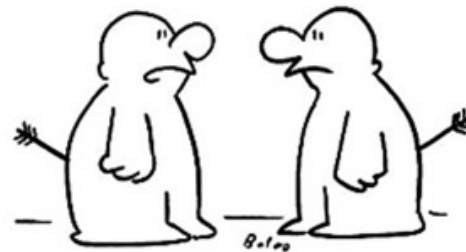


LEDA ANDRA

Relationsförmåga
Rättframhet
Empati

EMPATI

Förmågan att förstå andra människors situationer, känslor och tankar.



"I know how you feel."

AMAZING2REDAJ

OPTIMISM

En positiv syn på framtiden, söker möjligheter och återhämtar sig snabbt från motgångar.



SJÄLVFÖRVERKLIGANDE

Passionerad i sin roll och har en bra balans mellan arbete och privatliv.



ANPASSNINGSBARHET

Förmågan att anpassa sina tankar, känslor och handlingar som svar på förändrade omständigheter.



LEDA VERKSAMHET & FÖRÄNDRING

Optimism
Självförverkligande
Anpassningsbarhet

AMAZING2LEADERS

REALISTISK OPTIMISM

” Optimism är den kognitiva förmågan att se verkligheten som den är och arbeta för att förändra saker till vår fördel.”

What is Acceptance?



IT'S RAINING

I don't like rain.
I wish it wasn't raining.
My day would be better if it wasn't raining.
My day is ruined.
Every day is like this.
Why does it always rain when all I want is for it to be sunny?



IT'S RAINING

Yup.

ÖVA REALISTISK OPTIMISM

– ett sätt att vara

1. Se verkligheten som den ser ut!

Vad kan du kontrollera eller påverka, och vad behöver du förhålla dig till?

2. Hur kan du omformulera utmaningen till en möjlighet?

Utmana dig själv att tänka på bästa möjliga resultat!

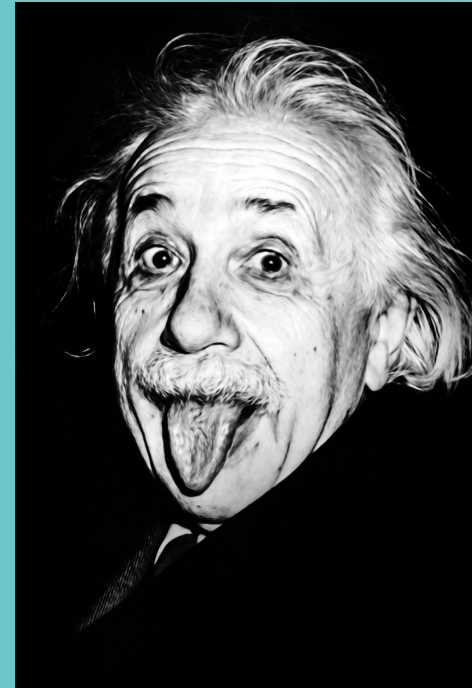
3. Ta kontroll över situationen - agera.

Använd positiv reflektion – se allt som du gör för att ta dig framåt.



*”En person som aldrig
begått ett misstag har
aldrig provat något nytt”*

Albert Einstein



VERKTYG

*Kopplad till självkännedom, empati
och självkontroll*



AMAZING2LEADERS

EGEN ÖVNING PÅ HEMMAPLAN

Exempel på antaganden/slutsats:

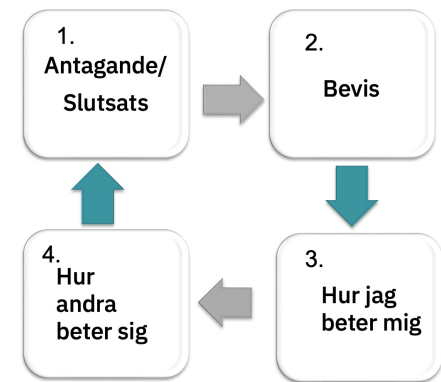
Den här personen är lat

Den här personen gillar inte mig

Den här personen överreagerar alltid

Den här personen är negativ

Den här personen är snål



Tänk på en person som irriterar dig lite...

Vilket **antagande/slutsats** har du om personen?
Vilka **bevis** har du samlat in?

Hur tror du att **du beter dig** när du träffar den här personen...och **hur det påverkar hen**?

Vilket blir ditt **nya, mer hjälpsamma antagande/slutsats**?

AMAZING2LEADERS



KOM IHÅG ATT...
KÄNSLOR SMITTAR



TACK FRÅN PIA, LOTTA & HELENA!

pia.santesson@amazingleaders.se

lotta.green@amazingleaders.se

helena.korduner@amazingleaders.se

AMAZING2REDAEJ