Emotionale Intelligenz

Emotionen auf clevere Weise managen

Seminarziele

In diesem Seminar steigern Sie Ihre emotionale Intelligenz und lernen, Ihre Gefühle auf clevere Art und Weise zu managen. Auch in einem hoch technisierten und wirtschaftlichen Umfeld spielen Emotionen der beteiligten Parteien häufig eine große Rolle. Insbesondere deshalb ist neben hoher fachlicher Kompetenz auch das Einfühlungsvermögen – die emotionale Intelligenz – besonders wichtig. Erfolgreiche Gespräche setzen immer voraus, dass wir mit unseren eigenen Gefühlen und denen der Anderen intelligent, bewusst, kreativ und sensibel umgehen. Gefühle beeinflussen die Kommunikation in hohem Maße. Für den Erfolg ist die emotionale Intelligenz und Empathie genauso wichtig wie das Fachwissen.

Programminhalte

Emotionale Intelligenz – Grundlagen:

- Die eigenen Gefühle erkennen, verstehen und ihnen vertrauen. Sie können uns sehr helfen!
- Selbsterkenntnis: sich der eigenen Gefühle bewusstwerden und Emotionen wahrnehmen
- EQ und IQ – wie – Verstand und Gefühle zusammen spielen
- Emotionale Intelligenz: Die Fähigkeit, andere zu verstehen?
- Empathie: die Gefühle der Anderen wahrnehmen und verstehen
- Warum leisten Menschen mit großer Zuversicht wesentlich mehr und setzen sich höhere Ziele im beruflichen Alltag?
- Wie entstehen Gefühle und was drücken sie aus?
- Wie kann ich Gefühle steuern?

Die Emotionale Intelligenz verbessern:

- Wie lässt sich die Gefühlslage von anderen Menschen schnell erkennen?
- Nehmen Sie die hinter den Gefühlslagen stehenden Wünsche und Bedürfnisse wahr
- Wie entstehen Gefühle und was drücken sie aus?
- Wie können wir den Umgang mit anderen Menschen positiver gestalten?
- Warum eilen die Gefühle dem Denken voraus?
- Können wir unsere Gefühle steuern?

Achtsamkeit im Umgang:

- Achtsamkeit: die Bewusstheit über unsere Stimmung und über unsere Gedanken
- Intelligenz der Gefühle: Selbstmotivation und Optimismus
- Die emotionale Intelligenz bestimmt unsere Leistung
- Wie Gefühle unsere Handlungsbereitschaft beeinflussen
- Die eigenen Gefühle besser unter Kontrolle haben

Tipps für den Alltag:

- Achtsamkeitsübungen

Seminarcode

PE4004

Teilnehmer

maximal 9 Personen

Seminarzeiten

1. Tag: 10:00 - 17:00 Uhr
2. Tag: 09:30 - 16:00 Uhr

Ort & Termine

Münster

04.12.2025 – 05.12.2025
23.02.2026 – 24.02.2026
08.06.2026 – 09.06.2026
03.12.2026 – 04.12.2026

Hamburg

04.09.2025 – 05.09.2025
23.04.2026 – 24.04.2026
03.09.2026 – 04.09.2026

Berlin

06.11.2025 – 07.11.2025
12.02.2026 – 13.02.2026
05.11.2026 – 06.11.2026

Hannover

23.03.2026 – 24.03.2026

Köln

27.04.2026 – 28.04.2026

Frankfurt am Main

25.09.2025 – 26.09.2025
21.05.2026 – 22.05.2026
24.09.2026 – 25.09.2026

Nürnberg

15.01.2026 – 16.01.2026

Stuttgart

30.03.2026 – 31.03.2026

München

25.08.2025 – 26.08.2025
02.03.2026 – 03.03.2026
24.08.2026 – 25.08.2026

Seminargebühr

1.200,00 € (zzgl. MwSt.)

- Reflektion der Empathiefähigkeit
- Die Intelligenz der Gefühle im Alltag nutzen
- Hilfen zur praktischen Übung im Alltag

1.428,00 € (inkl. MwSt.)

Im Preis inbegriffen: Arbeitsunterlagen, Teilnahmezertifikat und Mittagessen.

Methodik

Fremd- und Selbstanalyse Videounterstützte Rollenspiele Diskussion im Plenum Diskussion anhand von Beispielen aus der Praxis Einzel- und Gruppenarbeit

Zielgruppe

Das Seminar „Emotionale Intelligenz“ wendet sich an Fach- und Führungskräfte aus Wirtschaftsunternehmen aller Größen und Branchen sowie aus öffentlichen Verwaltungen.

MANAGEMENT-INSTITUT
DR. A. KITZMANN
Seminare für Fach- und Führungskräfte

FAX-ANMELDUNG +49 251 20205-99

Internet: www.kitzmann.biz
E-Mail: info@kitzmann.biz
Telefax: +49 251 20205-99

Ich melde mich/Wir melden uns zu folgender Veranstaltung an:

1. Teilnehmer

Name/Vorname

E-Mail

Mobilnummer

Veranstaltung Seminarcode

Ort Termin

2. Teilnehmer

Name/Vorname

E-Mail

Mobilnummer

Veranstaltung Seminarcode

Ort Termin

Firmendaten/Rechnungsempfänger

Firma

Rechnung (Name)

Straße/Nummer

PLZ/Ort

Telefon/Fax

Branche

Anzahl der Mitarbeiter in Ihrem Unternehmen

Kundennummer

Anmeldebestätigung (E-Mail)

Datum

Unterschrift