



# 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

05.06.2025 – 06.06.2025  
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

22.05.2025 – 23.05.2025  
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



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

#### **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.

#### **Seminargebühr**

1.200,00 € (zzgl. MwSt.)

1.428,00 € (inkl. MwSt.)

Im Preis inbegriffen:  
Arbeitsunterlagen,  
Teilnahmezertifikat und  
Mittagessen.



## **FAX-ANMELDUNG +49 251 20205-99**

Internet: [www.kitzmann.biz](http://www.kitzmann.biz)  
E-Mail: [info@kitzmann.biz](mailto: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

Firmendaten/Rechnungsempfänger

\_\_\_\_\_  
Firma

\_\_\_\_\_  
Rechnung (Name)

\_\_\_\_\_  
Straße/Nummer

\_\_\_\_\_  
PLZ/Ort

\_\_\_\_\_  
Telefon/Fax

\_\_\_\_\_  
Branche

\_\_\_\_\_  
Datum

2. Teilnehmer

\_\_\_\_\_  
Name/Vorname

\_\_\_\_\_  
E-Mail

\_\_\_\_\_  
Mobilnummer

\_\_\_\_\_  
Veranstaltung                      Seminarcode

\_\_\_\_\_  
Ort                                      Termin

\_\_\_\_\_  
Anzahl der Mitarbeiter in Ihrem Unternehmen

\_\_\_\_\_  
Kundennummer

\_\_\_\_\_  
Anmeldebestätigung (E-Mail)

\_\_\_\_\_  
Unterschrift