



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: 09:00 - 16:00 Uhr

Ort & Termine

Münster

06.06.2024 – 07.06.2024
05.12.2024 – 06.12.2024
24.02.2025 – 25.02.2025
05.06.2025 – 06.06.2025
04.12.2025 – 05.12.2025

Hamburg

05.09.2024 – 06.09.2024
03.04.2025 – 04.04.2025
04.09.2025 – 05.09.2025

Berlin

07.11.2024 – 08.11.2024
13.02.2025 – 14.02.2025
06.11.2025 – 07.11.2025

Hannover

24.03.2025 – 25.03.2025

Köln

29.04.2024 – 30.04.2024
28.04.2025 – 29.04.2025

Frankfurt am Main

13.06.2024 – 14.06.2024
11.11.2024 – 12.11.2024
22.05.2025 – 23.05.2025
25.09.2025 – 26.09.2025

Nürnberg

16.01.2025 – 17.01.2025

Stuttgart

31.03.2025 – 01.04.2025

München

12.09.2024 – 13.09.2024
03.03.2025 – 04.03.2025
25.08.2025 – 26.08.2025



- 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

1.150,00 € (zzgl. MwSt.)

1.368,50 € (inkl. MwSt.)

Im Preis inbegriffen:
Arbeitsunterlagen,
Teilnahmezertifikat und
Mittagessen.



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

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