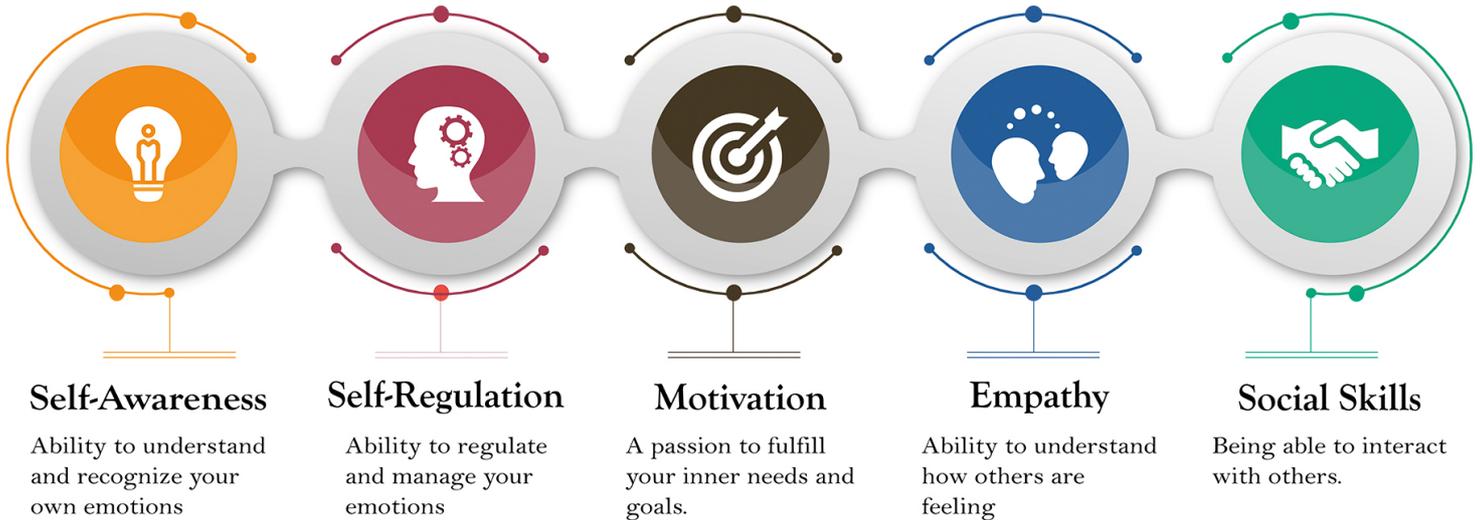


## Five Elements Of Emotional Intelligence



Kurs-Nr. MB511

## Innere Stabilität und höhere Wirksamkeit durch emotionale Intelligenz

Selbstwahrnehmung – Selbstregulierung – Selbstführung



06.07.2026 | BEW-Essen

| 09:00 - 17:00 Uhr

**Angela Trappen**

0201 8406-804, trappen@bew.de

**Teilnahmepreise in €****Präsenz**

Regulär\*

725,-

Verbandsmitglieder\*

695,-

AAV, BDE, BDG, BVB, BWK, DGAW, DVGW, DWA, EdDE,  
InwesD, ITAD, ITVA, VDRK, vero, VKS im VKU, WFZruhr

Behörden und Kommunen\*

635,-

In der Teilnahmegebühr sind jeweils seminargebundene  
Unterlagen und bei Präsenzveranstaltungen das Mittagsbuffet  
sowie Erfrischungsgetränke enthalten.

\*zzgl. gesetzl. MwSt. auf MwSt.-pflichtige Leistungen

Weitere Infos  
und Anmeldung

bew.de/mb511

### Beschreibung

Emotionale Intelligenz ist die Fähigkeit, die eigenen Emotionen zu verstehen und die anderer wahrnehmen zu können. Besonders für die effektive Zusammenarbeit, zwischenmenschliche Beziehungen und gute Kommunikation am Arbeitsplatz spielt diese Kompetenz aus dem Bereich der Soft Skills eine tragende Rolle.

Teams müssen über Abteilungs- und Bereichsgrenzen hinweg kooperieren und Lösungen erarbeiten. Führungskräfte und Projektleiter/-innen werden zu Enablern und sind gefordert in dieser Rolle zu motivieren, zu fördern und zu inspirieren. Änderungen gelingen nur, wenn viele auf den neuen Weg mitgenommen werden und bestmöglich hinter den Ideen stehen.

Emotionale Intelligenz lässt Sie außerdem leichter wirksam werden und steigert Ihre Stabilität.

### IHR NUTZEN

Je besser Sie Ihre Gefühle, Denkmuster und Automatismen kennen und verstehen, umso weniger sind Sie ihnen ausgeliefert und umso besser können Sie diese steuern. Das führt zu mehr Stabilität, Ausgeglichenheit und Wirksamkeit in der Führung und im Miteinander.

### Themen



- **Einführung in die Kompetenzen emotionaler Intelligenz**
- **Mikroexpressionen lesen lernen**
  - Denn unsere Emotionen und Stimmungen spiegeln sich im Körper über Gestik, Mimik, Atmung etc. wider
- **Automatisch ablaufende Reaktionen erkennen und bewusst steuern**
- **Selbstregulierung, um sich selbst und anderen neue Handlungsoptionen zu öffnen**
- **Empathie**
  - Gefühle anderer wahrnehmen, gut damit umgehen und Beziehungen zu Menschen wertschätzend gestalten
- **Eigene Stärken und Werte** kennen und bei der Selbstführung im Blick haben

### Abschluss



Teilnahmebescheinigung

### Zielgruppe

Führungs- und Fachkräfte, die Menschen führen und entwickeln. Projektleiter/-innen, Change-, Scrum- und Agile-Coaches, die Teams leiten, für Projekte und Ziele begeistern oder tragende Beziehungen und Netzwerke aufbauen möchten.

Menschen, die ihre Wirkung und ihr inneres Erleben besser verstehen und an ihrer Persönlichkeitsentwicklung arbeiten möchten.

### Dozent

- **Inga Land**, diallegro | Engaging People to Change

## Anmeldemöglichkeiten zur Kurs-Nr.: MB511

---

- Direkt über unser Online-Anmeldeformular: [www.bew.de/veranstaltungen/anmeldung/mb511](http://www.bew.de/veranstaltungen/anmeldung/mb511)
- Über einen PDF-Ausdruck per E-Mail oder Fax: [www.bew.de/anmeldeformular](http://www.bew.de/anmeldeformular)