

Kursnummer
MB511

Innere Stabilität und höhere Wirksamkeit durch emotionale Intelligenz

Selbstwahrnehmung – Selbstregulierung – Selbstführung**06.07.2026 | BEW-Essen**

| 09:00 bis 17:00

**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

Innere Stabilität und höhere Wirksamkeit durch emotionale Intelligenz

Selbstwahrnehmung – Selbstregulierung – Selbstführung

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.

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

Themen/Programm



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

Dozent/Dozentin

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

Abschluss



Teilnahmebescheinigung

Anmeldemöglichkeiten zur Kurs-Nr.: MB511

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