



Kursnummer

MA125

Zuvor

MB511

Gelassen bleiben, klar handeln

Emotionale Intelligenz im Arbeitsalltag



05.07.2027 | BEW-Essen

| 09:00 bis 17:00

**Angela Trappen**

0201 8406-804, trappen@bew.de

**Teilnahmepreise in €****Präsenz****Regulär*** 735,-**Verbandsmitglieder*** 705,-

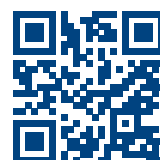
AAV, BDE, BDG, BVB, BVK, BWK, DGAW, DVGW, DWA, EdDE, InwesD, ITAD, ITVA, VDRK, vero, VKS im VKU, WFZruhr

Behörden und Kommunen* 645,-

Preis für Behörden der unmittelbaren Bundes-, Landes- und Kommunalverwaltung. Gilt nicht für kommunale Gesellschaften, Eigenbetriebe und andere rechtlich selbstständige Organisationen, auch wenn sich diese ganz oder teilweise in öffentlicher Trägerschaft befinden.

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/ma125

Beschreibung

Welche Auswirkungen hat mein Umgang mit Emotionen auf ein respektvolles, nachhaltiges und gesundes Miteinander im Arbeitsalltag?

In einer zunehmend komplexen und dynamischen Arbeitswelt gewinnen soziale und emotionale Kompetenzen immer mehr an Bedeutung. Emotionale Intelligenz unterstützt uns dabei, eigene Gefühle und Reaktionen bewusst wahrzunehmen, andere Menschen besser zu verstehen und auch in herausfordernden Situationen konstruktiv zu handeln.

Kennen Sie das? Ein Kollege sagt etwas, und Sie merken, wie sich innerlich sofort etwas zusammenzieht – Ärger, Enttäuschung, vielleicht auch Unsicherheit. Die Reaktion kommt schneller, als Sie denken können. Hinterher fragen Sie sich: Warum habe ich so reagiert? Hätte ich das nicht auch anders lösen können?

Genau hier setzt emotionale Intelligenz an: die Fähigkeit, zu spüren, was in einem selbst vorgeht – und zu verstehen, was in anderen vorgeht. Diese Fähigkeit lässt sich trainieren.

Wer die eigenen Emotionen, Werte und Denkmuster kennt, kann Konflikte frühzeitig erkennen, respektvoll kommunizieren und tragfähige Beziehungen gestalten. Dadurch entstehen nicht nur mehr persönliche Gelassenheit und Resilienz, sondern auch ein wertschätzendes Miteinander und eine nachhaltige Zusammenarbeit im beruflichen Alltag.

Ihr Nutzen

In dieser Veranstaltung lernen Sie

- emotionale Signale bei sich selbst und anderen besser wahrzunehmen
- automatische Reaktionsmuster zu erkennen und bewusste Handlungsalternativen zu entwickeln
- Ihre Selbstreflexion, Empathie und Kommunikationsfähigkeit zu stärken – wichtige Zukunftskompetenzen für eine nachhaltige Arbeits- und Lebenswelt

Zielgruppe

Führungskräfte sowie alle Interessierten, die ihre Selbstwahrnehmung, soziale Kompetenz und emotionale Handlungssicherheit stärken möchten. Der Workshop richtet sich insbesondere an Personen, die ihre Zusammenarbeit mit anderen Menschen bewusster, wertschätzender und nachhaltiger gestalten möchten.

Themen/Programm



Emotionale Intelligenz

- was steckt dahinter? Ein erster Überblick, welche Fähigkeiten dazugehören und warum sie im Alltag den Unterschied machen.

Mikroexpressionen lesen lernen

- Gestik, Mimik, Atmung – der Körper zeigt Emotionen oft, bevor sie uns selbst bewusst sind.

Der Autopilot in stressigen Momenten

- Warum wir manchmal reagieren, bevor wir nachdenken. Eigene automatischen Reaktionen erkennen und unterbrechen können.

Empathie im Alltag

- Gefühle anderer wahrnehmen, richtig einordnen und Beziehungen so gestalten, dass sich Menschen gesehen und wertgeschätzt fühlen

Die eigene Basis kennen

- Stärken und Werte als Kompass für klare Entscheidungen und Selbstführung

Dozent/Dozentin

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

Abschluss



Zertifikat

Anerkennungen

- Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE)



Anmeldemöglichkeiten zur Kurs-Nr.: MA125

- Direkt über unser Online-Anmeldeformular: www.bew.de/veranstaltungen/anmeldung/ma125
- Über einen PDF-Ausdruck per E-Mail oder Fax: www.bew.de/anmeldeformular