

# Praxisworkshop Emotionale Intelligenz

## Gefühle erkennen und steuern

Im Berufsalltag ist man auch in einem technischen oder wirtschaftlichen Umfeld häufig in emotionale Situationen involviert. Deshalb ist deine Fähigkeit, andere Menschen und ihre emotionale Verfassung richtig einschätzen zu können, für den beruflichen Erfolg sehr wichtig. Neben fachlicher Expertise ist es auch unabdingbar, die eigenen Emotionen frühzeitig wahrzunehmen, diese an die Situationen anzupassen und für kluge Entscheidungen nutzen zu können. Lerne in diesem Praxisworkshop, mit den eigenen oder fremden Gefühlen besser umzugehen und besser zu interagieren.

### Inhalte

#### Bausteine emotionaler Intelligenz

- Emotionen erkennen: Zugang zu den eigenen Gefühlen – wie Gefühle dir helfen, dich auch in komplexen Situationen schnell zu orientieren, Ziele klarer zu definieren und dich selbst zu motivieren.
- Emotionen regulieren: Sich selbst managen – wie du dich auch in schwierigen Situationen emotional stabil hältst und damit fokussiert und umsetzungsfähig bleibst.
- Emotionen kommunizieren: Mit Gefühlen Einfluss nehmen – wie du deine eigenen Gefühle kommunikativ angemessen ausdrücken und so optimal auf dein Umfeld einwirken kannst.
- Emotionen und Empathie: Die Gefühle anderer erkennen und verstehen – wie Empathie und Kommunikation dir ermöglichen, andere Menschen einzuschätzen und zu verstehen.
- Emotionen und persönliche Energie: Auf die Gefühle anderer Einfluss nehmen – wie du verbal und körpersprachlich auf die Emotionen anderer Einfluss nehmen, andere beruhigen, begeistern und führen kannst.
- Emotionen und Verstand verbinden – wie du dein emotionales und dein kognitives System synchronisierst und so optimal auf Probleme und Risiken vorbereitet bist.

### Lernumgebung

In deiner Online-Lernumgebung findest du nach deiner Anmeldung nützliche Informationen, Downloads und Extra-Services zu dieser Qualifizierungsmaßnahme.

### Dein Nutzen

- Du verstehst, wie das menschliche emotionale System funktioniert und kannst es im Alltag gezielt als Orientierungs- und Entscheidungshilfe einsetzen, z. B. Ärger, Angst, Freude, Neugier.
- Du lernst Techniken kennen, deine und die Emotionen anderer besser wahrzunehmen und sie im Alltag differenzierter, klarer oder diplomatischer auszudrücken.
- Du lernst, Gefühle zu regulieren: Positive Gefühle fördern und energieraubende belastende Gefühle eindämmen.
- Du schulst deine Fähigkeit zur Empathie und erfährst, wie du diese Kompetenz im beruflichen Alltag noch besser nutzen kannst.

### Methoden

Abwechslungsreicher Mix aus kurzen Theorie-Inputs, praktischen Übungen, Selbsterfahrung, körperlichen und mentalen Techniken, Austausch in der Gruppe, professionellem Feedback und Transfer in die berufliche Praxis.

## Teilnehmer:innenkreis

Menschen, die Ihre eigene emotionale Intelligenz erforschen und weiterentwickeln möchten, die in ihrem Beruf emotional beansprucht werden, die beruflich häufiger in emotional aufgeladene Situationen geraten oder mit emotionalisierten Menschen zu tun haben, die sie gerne besser managen möchten, oder die einfach mehr über ihre Gefühle erfahren und mit ihnen im beruflichen Rahmen besser umgehen möchten.

## Open Badges - Zeige auch digital, was du kannst.

Open Badges sind anerkannte, digitale Teilnahmezertifikate. Diese verifizierbaren Nachweise sind der aktuelle Standard für die Einbindung in Karrierenetzwerken wie z.B. LinkedIn.

Damit zeigst du digital, über welche Kompetenzen du verfügst.

Nach erfolgreichem Abschluss erhältst du von uns ein Open Badge.

Mehr erfahren kannst du unter:

<https://www.haufe-akademie.de/seminare-lehrgaenge/trending-topics/open-badges>



## Trainer:in



### Dr. Eva Müller

Wer bin ich? Psychologin, Soziologin, Pädagogin, mit einer großen Neugier auf und Ehrfurcht vor den Herausforderungen, die uns Menschen tagtäglich begegnen. Menschen & Wissenschaft in der Praxis zusammenzubringen ist meine Motivation. Warum ich diesen Beruf gewählt habe? Ganz ehrlich, es war einer der besten Zufälle meines Lebens.



### Prof. Dr. Markus Ramming

Jeder Mensch hat ein besonderes und individuelles Gehirn mit einem riesigen Entwicklungspotential. Meine Leidenschaft ist es, das Beste aus dem Gehirn zu machen und Menschen positiv weiterzuentwickeln. Dazu nutze ich neueste Erkenntnisse und Werkzeuge der Neurowissenschaften. Wenn wir unser großartiges Gehirn besser kennen, dann können wir auch das volle Potential nutzen. Und wenn dann im Training Gefühl, Herz und Verstand im Einklang sind, entsteht echte tiefe Entwicklung und großartige Möglichkeiten für Jeden.

## Details zur Weiterbildung

### Seminar | Präsenz

2 Tage

Zahl der Teilnehmenden begrenzt

### Termine & Orte

**02.-03.09.2026**

Berlin

**Veranstaltungsort**

Hotel am Borsigturm

**Tage & Uhrzeit**

Mittwoch, 02.09.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Donnerstag, 03.09.2026

08:30 Uhr - 16:00 Uhr

**29.-30.10.2026**

Frankfurt a. M.

**Veranstaltungsort**

relexa hotel Frankfurt/Main

**Tage & Uhrzeit**

Donnerstag, 29.10.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Freitag, 30.10.2026

08:30 Uhr - 16:00 Uhr

**12.-13.11.2026**

Hamburg

**Veranstaltungsort**

Radisson Blu Hotel Hamburg Airport

**Tage & Uhrzeit**

Donnerstag, 12.11.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Freitag, 13.11.2026

08:30 Uhr - 16:00 Uhr

**16.-17.12.2026**

München/Feldkirchen

**Veranstaltungsort**

Hotel Bauer Feldkirchen

**Tage & Uhrzeit**

Mittwoch, 16.12.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Donnerstag, 17.12.2026

08:30 Uhr - 16:00 Uhr

**03.-04.03.2027**

Düsseldorf/Hilden

**Veranstaltungsort**

Sure Hotel by Best Western Hilden

**Tage & Uhrzeit**

Mittwoch, 03.03.2027

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Donnerstag, 04.03.2027

08:30 Uhr - 16:00 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter [www.haufe-akademie.de/4692](http://www.haufe-akademie.de/4692)

### Teilnahmegebühr

€ 1.590,- zzgl. MwSt.

€ 1.892,10 inkl. MwSt.

Die angegebene Teilnahmegebühr beinhaltet

- ein gemeinsames Mittagessen pro vollem Seminartag,
- Pausenverpflegung und
- umfangreiche Arbeitsunterlagen.

Die Übernachtungskosten im Hotel werden von den Teilnehmenden direkt mit dem Hotel abgerechnet. Für die Hotelbuchung findest du in deiner Lernumgebung ein Reservierungsformular.

### Deine Anmeldemöglichkeiten

Online: [www.haufe-akademie.de/4692](http://www.haufe-akademie.de/4692)

E-Mail: [anmelden@haufe-akademie.de](mailto:anmelden@haufe-akademie.de)

Buche deine Weiterbildung einfach und schnell online. Gib sonst bitte unbedingt den Namen des Teilnehmenden und die vollständige Rechnungsanschrift mit Telefonnummer sowie E-Mail-Adresse an.

In unserem Bereich Fragen & Antworten (FAQ) findest du alle Antworten auf die häufigsten Fragen rund um unsere Weiterbildungen:

<https://www.haufe-akademie.de/faqs>

Unsere ausführlichen Teilnahmebedingungen findest du auch im Internet unter [www.haufe-akademie.de/agb](http://www.haufe-akademie.de/agb) oder im Gesamtprogramm.

Die vollständigen Datenschutzbestimmungen findest du unter [www.haufe-akademie.de/datenschutz](http://www.haufe-akademie.de/datenschutz).