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, dass 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.

Deine Vorteile im Überblick

Open Badges
Binde deinen digitalen Badge in die Karrierenetzwerke ein und zeige, was du kannst.

Kleine Gruppe – großer Lernerfolg
Für optimales Lernen ist die Teilnahmezahl bei dieser Qualifizierung begrenzt.

Rundum versorgt
Die Teilnahmegebühr beinhaltet:
- gemeinsames Mittagessen pro vollem Seminartag

- Pausenverpflegung

Alle Lernmaterialien auf einen Blick
In deiner App oder Online-Lernumgebung findest du nach deiner Anmeldung alle relevanten Infos, Services & Arbeitsunterlagen zu deiner Qualifizierung.

Details zur Weiterbildung

Seminar | Präsenz

2 Tage
Zahl der Teilnehmenden begrenzt

Termine & Orte

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

26.-27.04.2027
Berlin
Veranstaltungsort
Leonardo Royal Berlin Alexanderplatz

Tage & Uhrzeit
Montag, 26.04.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr
Dienstag, 27.04.2027
08:30 Uhr - 16:00 Uhr

15.-16.06.2027
München
Veranstaltungsort
Le Meridien

Tage & Uhrzeit
Dienstag, 15.06.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr
Mittwoch, 16.06.2027
08:30 Uhr - 16:00 Uhr

30.09.-01.10.2027
Köln
Veranstaltungsort
Premier Inn Köln Mediapark

Tage & Uhrzeit
Donnerstag, 30.09.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr
Freitag, 01.10.2027
08:30 Uhr - 16:00 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter 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
E-Mail: 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 oder im Gesamtprogramm.
Die vollständigen Datenschutzbestimmungen findest du unter www.haufe-akademie.de/datenschutz.