

Kursausschreibung

Mittwoch + Donnerstag, 3.+ 4. Dezember 2025, 9h00 - 17h00

Superkraft emotionale Intelligenz

Anlass

Emotionale Intelligenz ist DIE zentrale Begabung im Umgang mit anderen Menschen und mit sich selbst. Vor allem im Beruf wird Emotionale Kompetenz zunehmend zur entscheidenden Qualifikation. Die neue Arbeitswelt schenkt Mitarbeitenden mehr Selbstständigkeit und Sinnhaftigkeit, fordert jedoch auch Flexibilität und emotionale Intelligenz. Selbstkenntnis und Selbstkompetenz schaffen ein Bewusstsein für unsere Mitmenschen und vereinfachen die Zusammenarbeit. Gerade im Umgang mit Konflikten, Stress und Herausforderungen hilft uns Emotionale Intelligenz, die eigenen Bedürfnisse zu erkennen und sachlich, lösungsorientiert zu argumentieren und sich abzugrenzen. Sie ist die Superkraft im Alltag!

Inhalt

In diesem 2-tägigen Kurs erhalten Sie Einblick in Ihr Denkmodell (nach HBDI – das heisst Sie erfahren, wie sie denken und welche Auswirkung dies auf Ihre Kommunikation hat). Weiter erhalten Sie konkrete Techniken für den Umgang mit Emotionen im Alltag und in Konfliktsituationen, unter Druck oder Stress. Sie erfahren, was Gefühle mit Entscheidungen zu tun haben und wie Sie dies bewusst für sich einsetzen können. Sie lernen sich selbst kennen und erfahren, wie Ihre Art zu Denken Einfluss hat auf Ihre Bedürfnisse, Motive und Kommunikation. An konkreten Beispielen wird der Umgang mit herausfordernden Situationen trainiert. Es werden Lösungsansätze im Verhalten und der Kommunikation erarbeitet für mehr Leichtigkeit im Alltag. Der Umgang mit Stress ist ebenso ein Thema wie das Gefühlsmanagement, um eine hohe Lebenszufriedenheit zu schaffen in der aktuellen Arbeitswelt

Ziele

Die Teilnehmenden ...

- Kennen ihr eigenes Denkmodell nach HBDI
- Erkennen Bedürfnisse und Motive von anderen Menschen
- Erarbeiten Strategien, um Gedankenkarussells zu stoppen und Ärger und Wut in Lösungen umzuwandeln.
- Wissen, wie sie emotionale Intelligenz im Berufsalltag wie auch Privatleben leben können
- Trainieren, mit ihren eigenen Stärken und Kommunikationstechniken sich für sich selbst einzusetzen.
- Verstehen, wie Gefühlsmanagement in der Konfliktsituation und Impulskontrolle funktionieren

Kursleitung

Christine Meyer, Kommunikations- & Verhaltenstrainerin, Zertifizierter Coach für emotionale Intelligenz

Kursort

Hotel Boldern, Boldernstrasse 83, 8708 Männedorf, Tel 044 921 71 11

Adressatenkreis

Alle interessierten Personen

formation-ARC.Suisse

Kosten

Für **Mitglieder** werden die Kosten wie folgt übernommen:

- Syna: 4 Kurstage / Jahr bzw. 2 Kurstage für Rentner:innen und Lernende
- transfair / transfair Post: 2 Kurstage / Jahr, der gleiche Kurs darf innerhalb von drei Jahren nur einmal besucht werden.
- SwissPersona: bis zu CHF 1'000 / Jahr
- SCIV: bis zu CHF 450.- / Jahr

Anschliessend fallen die Kosten zu Lasten der Teilnehmenden.

Nichtmitglieder: CHF 1'140.–

(inkl. Kursunterlagen, Mahlzeiten)

An- und Abmeldung

Anmeldung: Melden Sie sich zur Gewährleistung der Planung frühzeitig an, idealerweise bis zur Abmeldefrist. Ansonsten sind Anmeldungen möglich, solange das Anmeldeformular auf unserer Webseite geöffnet ist.

Abmeldung (ohne Kostenfolgen, danach wird der Kurs verrechnet): Bis spätestens am **Donnerstag, 16. Oktober 2025** via **E-Mail** an arc@travailsuisse.ch.