formation-ARC.Suisse

Kursausschreibung

7. Juli 2027, 10.30–18.30 Uhr und 8. Juli 2027, 09.00–17.00 Uhr

Emotionale Intelligenz – Deine Superkraft im Zeitalter der Künstlichen Intelligenz

Fragst du dich auch, wie du trotz Digitalisierung und künstlicher Intelligenz deine menschliche Stärke nutzen kannst?

Emotionale Intelligenz bedeutet, die eigenen Gefühle und die Gefühle anderer wahrzunehmen, zu verstehen und angemessen damit umzugehen. Sie umfasst Fähigkeiten wie Selbstwahrnehmung, Selbststeuerung, Empathie und Beziehungsmanagement.
Sie ist eine zentrale Fähigkeit und ein Future Skill im Umgang mit anderen Menschen und mit sich selbst. Vor allem im Beruf wird emotionale Kompetenz zunehmend zur entscheidenden Stärke. Die neue Arbeitswelt schenkt Mitarbeitenden mehr Selbstständigkeit und Sinn, fordert jedoch auch Flexibilität und emotionale Intelligenz. Selbstkenntnis und Selbstkompetenz schaffen ein Bewusstsein für unsere Mitmenschen und erleichtern die Zusammenarbeit. Gerade im Umgang mit Konflikten, Stress und Herausforderungen hilft uns Emotionale Intelligenz, eigene Bedürfnisse zu erkennen, sachlich und lösungsorientiert zu argumentieren und sich klar abzugrenzen.

Sie ist die Superkraft im Alltag, die das Leben einfacher macht – und die ultimative Ergänzung zur Künstlichen Intelligenz. Genau darum geht es in diesem Kurs.

Ziele
Ich ...
- ➔ kenne die 4 Säulen der emotionalen Intelligenz
- ➔ verstehe, warum Emotionale Intelligenz ein Persönlichkeits- und Karriere-Booster ist.
- ➔ entwickle Möglichkeiten Selbstmanagement, Soziales Bewusstsein und Beziehungsmanagement bewusst im Alltag einzusetzen
- ➔ reflektiere mein eigenes Denkmodell nach HBDI
- ➔ erkenne Bedürfnisse und Motive von anderen Menschen
- ➔ erarbeite Strategien, um Gedankenkarussells zu stoppen und Ärger und Wut in Lösungen umzuwandeln.
- ➔ wende emotionale Intelligenz im Berufsalltag wie auch im Privatleben an
- ➔ trainiere, mit meinen eigenen Stärken und Kommunikationstechniken für mich einzustehen.
- ➔ wende Gefühlsmanagement und Impulskontrolle in Konfliktsituationen an
- ➔ erkenne Emotionale Intelligenz als die Fähigkeit und als den ultimativen Gegenspieler der Herausforderungen von Künstlicher Intelligenz.

Inhalt
In diesem zweitägigen Seminar setzt du dich intensiv mit deiner Emotionalen Intelligenz auseinander und entwickelst dich persönlich weiter.

Wir arbeiten dazu an folgenden Themen und trainieren an konkreten Beispielen aus dem Berufs- und Privatleben:
- Steigerung der Selbstwahrnehmung, Impulskontrolle und Selbstmanagement

- Positives Mindset, emotionale Stärke Belastbarkeit und Stärkung der Resilienz
- Das eigene Denkmodell (nach HBDI) und Auswirkungen auf die Kommunikation
- Konkrete Techniken für den Umgang mit Emotionen im Alltag, in Stresssituationen und bei Konflikten
- Lösungsansätze im Verhalten und der Kommunikation für mehr Leichtigkeit und Klarheit im Alltag
- Gefühlsmanagement und Umgang mit Stress für eine hohe Lebenszufriedenheit

Kursleitung
Christine Meyer, Organisationsbegleiterin zu New Work, Kommunikations- & Verhaltenstrainerin, Leadership-Spezialistin, Team-Entwicklerin und Coach

Kursort
Seminar- und Bildungszentrum Antoniushaus Mattli, Mattlistrasse 10, 6443 Morschach, 041 820 22 26

Adressatenkreis
Alle interessierten Personen.

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.

Für Nicht-Mitglieder:
CHF 1155.— (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 **2. Juni 2027** via **E-Mail** an arc@travailsuisse.ch.