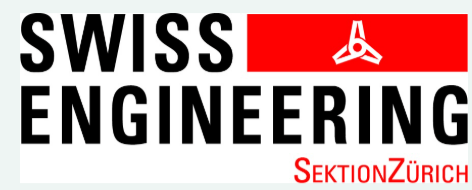


Fachlich top. Unter Druck souverän.

The Essentials of Emotional Intelligence – genau dieses kompakte Format lief bei Rolls-Royce. Jetzt bei Swiss Engineering: 1 Tag Präsenz, Abschluss-Workshop mit Apéro und 7 Monate Vertiefung für dauerhafte Wirkung.



Während KI Routine übernimmt, warnt **BCG (2026)** vor «distributed de-skilling» – dem schleichenden Verlust von Urteilstkraft und kreativem Denken. Was schützt? Genau die Fähigkeiten, die dieses Seminar trainiert: **Empathie, Selbstwahrnehmung, Resilienz** – BCG nennt sie das **mentale Immunsystem** gegen diese Erosion. Emotionale Intelligenz ist kein Talent, sondern trainierbar: An einem Tag baust du dir einen Werkzeugkasten aus **13 sofort anwendbaren Übungen**.

DATUM Sonntag 1. November 2026	ZEIT 09:30 – 17:30 Uhr Seminartag + Abschluss-Workshop	ORT LernCenter Asylstrasse 35, 8032 Zürich	TEILNEHMENDE 6 – 12 Personen swissengineering.ch
---	--	--	--

SO LÄUFT DAS PROGRAMM

- 1 Seminartag – Base-Training (So 1.11., 09:30–17:30)**
Selbstwahrnehmung, Selbststeuerung und Empathie – dein Werkzeugkasten aus 13 Übungen. Interaktive Einzel- und Gruppenübungen, 1/3 Theorie, 2/3 Praxis.
- 2 3-Wochen-Integrationsphase**
Kurze tägliche Übungen (3–10 Min.) per E-Mail und eine Lernpartner:in für den wöchentlichen 15-Min-Austausch.
- 3 Abschluss-Workshop mit Apéro (in Zürich, optional)**
Erfahrungsaustausch, die Wissenschaft der Gewohnheiten und die Planung der Zeit danach. Bei Bedarf virtuell; falls kein gemeinsamer Termin klappt, ein individuelles Abschluss-Coaching.
- 4 7 Monate Vertiefung – für dauerhafte Wirkung**
Weitere 7 Monate – erst wöchentlich, dann monatlich – Erinnerungen an die Übungen und Retrospektiven per E-Mail, die die Veränderung dauerhaft verankern.

DAS NIMMST DU MIT

- **Unter Druck souverän bleiben** – den Amygdala-Hijack erkennen und mit dem P.A.U.S.E.-Prozess steuern.
- **Stress und Trigger entschärfen** – Trigger-Tagebuch, «Wirkung ≠ Absicht».
- **Klarer denken und entscheiden** – Achtsamkeit als mentales Training: vom Autopilot zur Präsenz.
- **Beziehungen stärken** – Empathie und Perspektivwechsel bewusst einsetzen.

FÜR WEN

Ingenieur:innen sowie Fach- und Führungskräfte, die unter Druck gelassen bleiben, tragfähige Beziehungen gestalten und mit mehr Klarheit und Wirkung arbeiten wollen – mit oder ohne Führungsrolle. Keine Vorkenntnisse nötig.

KOSTEN

Mitglieder SE Sektion Zürich	CHF 430
Mitglieder anderer SE/FG	CHF 480
Normalpreis	CHF 1'250
Inkl. Seminartag, Integrationsphase, Abschluss-Workshop & 7 Monate Vertiefung. Bonus: Neumitglieder erhalten mit der Anmeldung 1 Jahr gratis Probemitgliedschaft.	

REFERENTIN



Isabell Dittmar
Ingenieurin · Executive Coach



25+ Jahre internationale Führungserfahrung · Entwicklerin des IQxEQ Future-Ready Leadership Model. **Genau dieses kompakte Format** hat sie bei **Rolls-Royce** durchgeführt.

Wissenschaftsbasiert – u.a. auf «Search Inside Yourself» (entwickelt bei Google, dokumentierter ROI von 200 %).

“ *Erst wenn ich mir bewusst bin, kann ich wählen, wie ich auf Trigger reagiere – innezuhalten gibt mir echte Handlungsfreiheit, und die Wirkung ist bei den Menschen sichtbar, mit denen ich täglich arbeite.* ”
— Technical Program Manager, Rolls-Royce plc.

Jetzt anmelden: **Veranstaltungskalender swissengineering.ch**

Anmeldeschluss: 23. Oktober 2026, 12:00 Uhr · nur 6–12 Plätze · Kontakt: Isabell Dittmar, isabell@dittmarconsult.com

DAS MODELL HINTER DEM SEMINAR

IQxEQ Future-Ready Leadership Model · Fokus heute: Selbstwahrnehmung, Selbststeuerung & Empathie

