

Souverän bei Unsicherheit und Druck – ein IQxEQ-Seminar, das stärkt.



Reorganisation, Sparrunde, volle Agenda – und du sollst trotzdem klar denken und gut entscheiden. Ein Seminartag mit sofort anwendbaren Werkzeugen, plus Begleitung danach, damit es im Alltag hält.

Viele von uns arbeiten gerade in Firmen, die sich umbauen: neue Strukturen, Sparprogramme, unklare Prioritäten. Fachlich bist du dafür gerüstet. Was in solchen Phasen den Unterschied macht: dass du **ruhig und handlungsfähig bleibst, wenn es eng wird** – im Meeting, das kippt, oder im Gespräch, das gut laufen muss. Genau das trainierst du an diesem Tag, mit **13 Werkzeugen, die du am Montag direkt einsetzt**. Das ist emotionale Intelligenz – praxisnah, wissenschaftsbasiert, 2/3 Praxis. **Bewusst an einem Sonntag**, ohne Mails und Meetings.

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

SO LÄUFT DAS PROGRAMM

- 1

Seminartag (So 1.11., 09:30–17:30)
13 sofort anwendbare Übungen: unter Druck ruhig bleiben (P.A.U.S.E.-Prozess), Stress und Trigger entschärfen, Gespräche und Zusammenarbeit stärken. 1/3 Theorie, 2/3 Praxis.
- 2

3 Wochen Integration
Kurze tägliche Übungen (3–10 Min.) per E-Mail und einmal pro Woche 15 Minuten Austausch mit einer Lernpartnerin oder einem Lernpartner. So werden die Werkzeuge zur Gewohnheit.
- 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 – läuft nebenher
Erinnerungen an die Übungen und kurze Retrospektiven per E-Mail, erst wöchentlich, dann monatlich. Kein Zusatztermin – nur ein regelmässiger Anstoss, dranzubleiben.

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. Tipp 1: Beim Arbeitgeber als Weiterbildung einreichen – viele Firmen übernehmen die Kosten. Tipp 2: Noch kein Mitglied? Nach der Seminaranmeldung direkt per E-Mail eine Mitgliedschaft beantragen und vom Mitgliederpreis profitieren: mitgliederverwaltung@swissengineering.ch	

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 %).

DAS NIMMST DU MIT

- **Ruhig bleiben, wenn es eng wird** – 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, die auch in Umbruchphasen tragen** – Empathie und Perspektivwechsel.

FÜR WEN

Ingenieur:innen, Fach- und Projektleitende sowie Führungskräfte, die in bewegten Zeiten gelassen und wirksam bleiben wollen. Keine Vorkenntnisse nötig. Kleingruppe, damit jede:r zu Wort kommt.

“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](https://www.swissengineering.ch)

Anmeldeschluss: 26. Oktober 2026, 12:00 Uhr · Kleingruppe 6–12 Personen · Kontakt: Isabell Dittmar, isabell@dittmarconsult.com

DAS MODELL HINTER DEM SEMINAR

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

