

Seminar-Nr. 04071

Das Souveränitätstraining für Frauen

Klar sein, überzeugen, sicher auftreten

Termin

24.05.2023 - 25.05.2023 , 14 Stunden

24.05.2023 von 09:30 bis 17:00 Uhr,

25.05.2023 von 08:30 bis 17:00 Uhr

Zielgruppe

Alle interessierten Mitarbeiterinnen, die selbstsicher auftreten und das berufliche Geschehen aktiv beeinflussen möchten.

Inhalte

1. Echte Souveränität entsteht durch mentale Stärke: Gut aufgestellt durch das innere Kompetenz-Team
2. Der Ausstrahlungs-Check: Wie wirke ich auf andere?
3. Klartext sprechen: Die eigene Meinung selbstsicher und überzeugend vertreten
4. Der souveräne Auftritt: So setzen Sie Ihre Körpersprache und Stimme gezielt ein, um Gespräche zu steuern und Gelassenheit auszustrahlen
5. Sie erleben den Zusammenhang von Selbstwirksamkeit, Selbstvertrauen und Souveränität
6. Sich gesund abgrenzen: Gelassen "Nein" sagen
7. "Eigenlob stimmt!": Innere Kraft tanken anstatt auf Anerkennung von außen zu warten
8. Die Praxis-Brücke: Erarbeitung individueller Strategien für Ihren Berufsalltag

Ziele und Methoden

Es gibt immer wieder berufliche Situationen, die uns aus dem Konzept bringen. Das können schwierige Gesprächspartner/innen, neue oder herausfordernde Situationen, Provokationen oder innere Verunsicherungen sein. Dann wünschen wir uns mehr Klarheit im Auftreten, mehr Souveränität, emotionale Stabilität und Unabhängigkeit von der Meinung anderer - einfach mehr Widerstandskraft.

Kurzvorträge, viele interaktive und praktische Übungen, Kleingruppenarbeit und situatives Praxis-Training wechseln einander ab.

Referent/-in

Kirsten Jule Lawall, Dipl.-Psych., Profitraining

Ort

Vitalia Seehotel
Bad Segeberg