

Selbstbehauptung: Wie Sie sich souverän durchsetzen - Modul1

SBH1-24-dod

Zielgruppe

Das Seminar richtet sich an Frauen aller Ebenen, die selbstbewusst auftreten wollen und an Frauen, die in leitenden Funktionen tätig sind und ihr Führungspotenzial weiterentwickeln möchten

Ihr Nutzen

- ✓ Sie erkennen und stärken Ihre individuellen Stärken: Sie werden ermutigt, Ihre eigenen Stärken und Talente zu identifizieren und diese gezielt weiterzuentwickeln, um Ihre beruflichen Ziele zu erreichen
- ✓ Sie sind selbstreflektiert und selbstbewusst
- ✓ Sie lernen effektiv zu kommunizieren
- ✓ Sie lernen Grenzen zu setzen und "Nein" zu sagen
- ✓ Sie können mit den Statusspielen in der Arbeitswelt umgehen
- ✓ Sie sind in der Lage Selbstverantwortung zu übernehmen

Inhalt

- ✓ Selbstreflexion und Mindset: Das Seminar beginnt mit einer Phase der Selbstreflexion, in der die Teilnehmer ihre eigenen Stärken, Schwächen, Bedürfnisse und Werte sowie das Selbstbild und Fremdbild analysieren. Dies hilft den Teilnehmern, sich ihrer eigenen Identität bewusst zu werden und eine Grundlage für ihre Selbstbehauptungsfähigkeiten zu schaffen.
- ✓ Selbstaussdruck: Kommunikation, Sprache und Körper: Eine effektive Kommunikation ist entscheidend, um sich selbstbewusst auszudrücken und eigene Bedürfnisse zu kommunizieren. Das Seminar wird Techniken zur Verbesserung der verbalen und nonverbalen Kommunikation vermitteln, einschließlich Körpersprache, Stimmeinsatz, aktives Zuhören und Ausdrucksstärke.

Hinweis

In diesem Seminar werden folgende Methoden eingesetzt:

- ✓ Interaktive Vorträge und Präsentationen
- ✓ Gruppenarbeiten und Diskussionen
- ✓ Rollenspiele und praktische Übungen
- ✓ Feedback
- ✓ Selbstreflektion
- ✓ LINC Personality Profiler

Die Seminare SBH1 sowie SBH2 können sowohl im Paket als auch modular gebucht werden. Beide Trainings werden von Frau Hasenöhrle durchgeführt.

 **Termin**

 **Ort**

 **Preis**
800,00 €



Ansprechpartner

Julia-Sophie Maier
08461/650-1374
julia-sophie.maier@abg-bayern.de
Julia Gabler
08461/650-1320
julia.gabler@abg-bayern.de

Buchen