

# Selbstbehauptung: Wie Sie sich souverän durchsetzen

SBH1-25-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 steigern die eigene Kommunikationskompetenz
- ✓ Sie haben eine bessere Selbstwahrnehmung und Fremdwahrnehmung
- ✓ Sie lernen souveräner aufzutreten durch gezielte Körpersprache und Stimmeinsatz
- ✓ Sie wissen, wie Sie sich Ihre Bedürfnisse klar und selbstbewusst äußern können
- ✓ Sie lernen effektiveres Zuhören für eine wertschätzende Kommunikation
- ✓ Sie bilden die Grundlage für eine starke persönliche Präsenz und Durchsetzungsfähigkeit

## Inhalt

- ✓ Analyse von Stärken, Schwächen, Bedürfnissen und Werten
- ✓ Reflektion von Selbstbild und Fremdbild
- ✓ Grundlage für Selbstbehauptungsfähigkeiten entwickeln
- ✓ Techniken zur Verbesserung der verbalen und nonverbalen Kommunikation mit Fokus auf Körpersprache, Stimmeinsatz und Ausdrucksstärke
- ✓ Aktives Zuhören als Schlüssel für effektive Kommunikation
- ✓ Selbstbewusste Kommunikation der eigenen Bedürfnisse

## Hinweis

In diesem Seminar werden folgende Methoden eingesetzt:

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

Alle Teilnehmer erhalten im Vorfeld des Seminars einen LINC Personality Profiler Test zugesendet. Die Kosten für diesen Test betragen 70€ und sind zusätzlich zu den Seminarkosten zu entrichten.

 **Termin**

 **Ort**  
Beilngries

 **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**