

Selbstbehauptung: Wie Sie sich souverän durchsetzen

SBH1-26001

Zielgruppe

Dieses Seminar richtet sich an Frauen, die:

- ✓ ihre Kommunikationsstärke und persönliche Präsenz weiterentwickeln möchten,
- ✓ sich in anspruchsvollen Gesprächssituationen souverän behaupten wollen,
- ✓ in Führungspositionen tätig sind oder ihre Führungskompetenz ausbauen möchten.

Ihr Nutzen

- ✓ Sie entwickeln eine klare und selbstbewusste Ausdrucksweise.
- ✓ Sie steigern Ihre Kommunikationskompetenz durch gezielten Stimmeinsatz und Körpersprache.
- ✓ Sie erkennen Ihre Stärken und nutzen sie gezielt für Ihre Selbstbehauptung.
- ✓ Sie lernen, Ihre Bedürfnisse klar und souverän zu vertreten.
- ✓ Sie setzen sich konstruktiv durch, ohne Konfrontation oder Unsicherheit.
- ✓ Sie verbessern Ihre Fähigkeit, aktiv und wertschätzend zuzuhören.

Inhalt

- ✓ Persönliche Standortbestimmung
 - ✓ Analyse individueller Stärken, Werte und Bedürfnisse
 - ✓ Selbstbild und Fremdbild reflektieren: Wie werde ich wahrgenommen?
- ✓ Souveränität durch Kommunikation
 - ✓ Selbstbewusste Körpersprache und Stimme gezielt einsetzen
 - ✓ Klare und überzeugende Argumentationstechniken
 - ✓ Aktives Zuhören als Basis für wirksame Kommunikation
- ✓ Durchsetzungskraft entwickeln
 - ✓ Eigene Bedürfnisse klar formulieren und Grenzen setzen
 - ✓ Strategien im Umgang mit Einwänden und Widerständen
 - ✓ Selbstsicherheit in schwierigen Gesprächen bewahren
- ✓ Methoden
 - ✓ Interaktive Vorträge & Präsentationen
 - ✓ Gruppenarbeiten & Diskussionen
 - ✓ Rollenspiele & Praxisübungen
 - ✓ Feedback & Selbstreflexion
 - ✓ Einsatz des LINC Personality Profilers für eine tiefere Selbsterkenntnis

Hinweis

Alle Teilnehmer erhalten im Vorfeld des Seminars einen LINC Personality Profiler Test zugesendet.

 **Termin**
16.04.2026 -
17.04.2026

 **Ort**
Beilngries

 **Preis**
934,00 €

 **Dozent(en)**
Antoniya Hasenöhr

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

Buchen