

## 2-tägiger Seminar-Workshop

### Selbstbewusst wirken! Die persönlichen Wirkung und Präsenz optimieren

Es gibt zahlreiche Situationen im beruflichen Alltag, in denen selbstsicheres und selbstbewusstes Auftreten, Überzeugungskraft, Souveränität und Durchsetzungsstärke aber auch Einfühlungsvermögen und emotionale Stärke erwartet werden. Wer möchte das nicht, in solchen Situationen souverän wirken, ernst genommen und respektiert werden und gleichzeitig sympathisch ankommen. Viele Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter verspüren in solchen Situationen jedoch eine gewisse Unsicherheit, da sie selten ein ehrliches Feedback darüber erhalten, wie sie auf andere wirken. Auch unberechtigte Kritik verunsichert stark. Dieses Seminar wendet sich an Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die eine realistische Einschätzung ihrer Wirkung auf andere gewinnen und neue Verhaltensvariationen erproben und optimieren möchten, weil ihr beruflicher Erfolg auch von einer bestimmten Außenwirkung abhängt.

Im Seminar soll praxisnah an beruflichen Alltagssituationen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer geübt werden, in denen sie ihr Verhalten und ihre Wirkung nach außen hin optimieren möchten. Diese Situationen können Gespräche mit Vorgesetzten, die Präsentation von Arbeitsergebnissen, Kundengespräche, Beurteilungsgespräche usw. sein.

Selbstsicheres, sympathisches Auftreten kann man lernen es erfordert lediglich kontinuierliche Übung und die Rückmeldung von anderen. Im Seminar lernen Sie, wie Sie eine positive Ausstrahlung entwickeln können.

#### Inhalte:

- § Stärken-Schwächen-Analyse, Selbst- und Fremdbild
- § Körpersprache und Wahrnehmung
- § Kontaktaufbau – Small-Talk, Blickkontakt, Körpersprache, Stimme
- § Umgangsformen, Auftreten, Stil und Kleidung
- § Möglichkeiten des Selbstmarketing: wie positioniere ich mich selbstbewusst im beruflichen Umfeld?
- § Sympathiefaktoren: nicht länger als „graue Maus“ gelten
- § Überzeugend Argumentieren, motivierende, positive Sprache
- § Souverän-sympathischer Umgang mit Kritik und Dominanzverhalten

#### Methoden:

- § Lehrgespräche, Theorie-Input
- § Gruppenarbeit
- § Partnerübungen
- § verbale und mentale Techniken
- § Selbstpräsentation im Plenum, in Kleingruppen mit (Video-)Feedback
- § Selbstreflexion
- § Kurzauftritte in Berufssituationen mit (Video-)Feedback, Trainer-Feedback

**Referentin: Iris Kadenbach, Kommunikationstrainerin & Coach, Hannover plus Team**

**Termine: 11./12.01.2010**

Weitere Termine auf Anfrage