

## 2-tägiges Seminar

### Soft Skills – Training und Coaching – Stärken erkennen und ausbauen

Soft Skills, Methoden- und Sozialkompetenz zählen zu den Schlüsselqualifikationen im Beruf. In der Gesprächsführung mit Vorgesetzten, Kollegen und Kunden, bei Besprechungen, bei der Zusammenarbeit und bei der täglichen Bearbeitung der Aufgabenfülle erleben wir unsere persönliche Kompetenz im Umgang mit anderen und mit uns selbst. Schnell stoßen wir an Grenzen und wünschen uns dann, unsere Möglichkeiten zu optimieren.

Kommunikation, persönliches Auftreten sowie gekonntes – methodisches wie auch mentales und emotionales – Selbstmanagement sind zentrale Themenschwerpunkte, in denen Sie kreativer, souveräner und erfolgreicher sein möchten?

➔ Die persönliche Weiterentwicklung ist besonders effektiv, wenn Sie ergänzend zum Erwerb von inhaltlich-fachlichem Wissen individuelle Unterstützung bei der Analyse und Umsetzung Ihres eigenen Potenzials erfahren.

In unserem zweitägigen Seminar bieten wir Ihnen daher eine Kombination aus einem allgemeinen Seminarteil und einem zusätzlichen Einzelcoaching im Anschluss an die tägliche Seminarphase an.

➔ Sie können dieses Seminar exklusiv für Ihr Unternehmen als **Inhouse-Schulung** buchen. Die Trainings-Inhalte stimmen wir auf die Bedürfnisse Ihres Unternehmens und der Mitarbeiter ab. Es wird als 1-Tages-Training und 2-Tages-Training angeboten.

### Inhalte

#### Erfolgreiche Kommunikation

- Verbale und non-verbale Kommunikation
- Souveränität im Auftritt und in der Gesprächsführung
- Präsentation und Moderation
- Schlagfertigkeitstraining: geschickt kontern
- Umgang mit unfairen, verbalen Angriffen

#### Effizientes Selbstmanagement

- Zeit- und Selbstmanagement (Zeiteinteilung, Arbeitsorganisation)
- Mentales und emotionales Selbstmanagement (Mentale und emotionale Stärke aufbauen, Unsicherheit, Stress abbauen)
- Chancen des erfolgreichen Selbstmarketing im Job
- Persönliche Erfolgsfaktoren erkennen und aktiv im Alltag einsetzen

### Methoden

- Trainer-Input
- Gruppen-/Partnerarbeit
- Interaktive Lerndialoge
- (Video-)Feedback
- Einzelcoaching