

2-tägiges Seminar

Selbstbewusst wirken – Die persönliche 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 und ebenso Fach- und Führungskräfte verspüren in bestimmten beruflichen Situationen eine gewisse Unsicherheit, da sie selten ein ehrliches Feedback darüber erhalten, wie sie hier auf andere wirken. Auch unberechtigte Kritik verunsichert stark.

Dieses Seminar wendet sich an Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie Fach- und Führungskräfte, 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.

➔ 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

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

Methoden

- Lehrgespräche, Trainer-Input
- Verbale und mentale Techniken
- Selbstpräsentation im Plenum mit (Video-)Feedback
- Selbstreflexion
- Rollenspiele und Kurzauftritte in Berufssituationen
- (Video-)Feedback, Trainer-Feedback.