

Selbstsicherheit und Durchsetzungsvermögen

Was macht uns stark im Umgang mit anderen – vor allem in Konfliktsituationen? Wie kann ich bei mir selbst bleiben und meine Interessen wahren, ohne mich in einem nutzlosen Grabenkrieg mit dem Anderen zu verausgaben? In welchen Situationen neige ich dazu, unfruchtbare Handlungsmuster zu aktivieren – und warum? Und wie kann ich sie durch selbstbewusstes und sicheres Handeln ersetzen?

Ziele

- Sie kennen Ihre persönlichen Kommunikations- und Kontaktmuster - besonders in schwierigen Gesprächssituationen
- Sie treten "selbst-bewusst" auf und können mit persönlichen Unsicherheiten umgehen
- Sie kennen und nutzen Möglichkeiten, Ihr Ausdrucks- und Wirkungspotenzial zu entfalten und weiterzuentwickeln
- Sie bleiben in Konfliktsituationen innerlich stabil und stärken Ihr persönliches Durchsetzungsvermögen

Inhalte

- Auseinandersetzung mit automatisierten Verhaltensmustern
- Umgang mit Unsicherheiten und Selbstblockaden
- Möglichkeiten und Techniken der Selbststärkung
- Innere Klarheit und Stabilität in der konstruktiven Konfliktgestaltung
- Grenzen setzen. Grenzen wahren: Wie sage ich "Nein"?
- Agieren statt reagieren
- Entfaltung der persönlichen Durchsetzungskraft
- Handlungsmöglichkeiten im Kontakt mit schwierigen Gesprächspartnern.

Zielgruppe

Coaches, Berater, Personaler, Führungskräfte, Trainer, alle neugierigen Menschen, die eine hohe Bereitschaft zur Auseinandersetzung mit der eigenen Persönlichkeit mitbringen.

Selbstverständlich ist dies nur ein Vorschlag. Gerne können wir dieses Menü nach Ihren Vorschlägen abändern! Preis, Methode und Dauer werden deshalb gemeinsam mit Ihnen in der Auftrags- und Zielklärung festgelegt.

