

SOUVERÄN UND SICHER AUFZUTRETEN – SICHTBAR WERDEN

ERZIELEN SIE EINE ERFOLGREICHE WIRKUNG MIT EINER STARKEN PERSÖNLICHKEIT.

ZIELE | Mithilfe dieses Seminars entwickeln Sie eine innere Haltung, die Sie dabei unterstützt, im Beruf erfolgreich aufzutreten und zu agieren. Jeder Mensch ist anders! Sie setzen Ihre Einzigartigkeit bewusst ein, verschaffen sich Gehör, werden sichtbar und bleiben somit in Erinnerung. Ein gesteigertes Selbstbewusstsein sowie das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten steigern Ihre Aufmerksamkeit, Wahrnehmungskompetenz und Ihre Reaktionsfähigkeit. Durch kongruentes Handeln und Synchronisation von Körpersprache, Gestik, Stimme und Inhalten wirken Sie authentisch, souverän und glaubwürdig. Ihnen gelingt es, Ihre Interessen zu vertreten, Ihre Sichtweise klar und verständlich zu kommunizieren, Ihre Botschaften zielgerichtet zu platzieren und andere von Ihren Ideen zu überzeugen. Ihre Meinung zählt! Auch Reaktionen des Gegenübers nehmen Sie bewusst auf und lenken diese in die von Ihnen gewünschte Richtung. Sie selbst steuern Ihre Außenwirkung.

ZIELGRUPPE

Fach- und Führungskräfte und alle Mitarbeitenden, die selbstsicher und souverän auftreten und andere Menschen für sich, ihre Aussagen, Ideen und Interessen gewinnen möchten.

BESCHREIBUNG

Bringen Sie sich in Diskussionen ein oder zögern Sie manchmal, bis es „scheinbar“ zu spät ist? Lassen Sie sich manchmal schon durch Kleinigkeiten aus dem Gleichgewicht bringen – beispielsweise durch eine Anmerkung von einem/r Kollegen/in, einer kritischen Nachfrage von einer „wichtigen“ Person (Bsp. Hierarchie) oder von den eigenen Gedanken, die auftauchen? Ob Sie ein Gespräch führen, Ihren Standpunkt vertreten oder eine Rede halten: Ihre Wirkung und Ihre Ausstrahlung werden immer durch Ihre Persönlichkeit und durch Ihre innere Haltung bestimmt. Sicherlich sind Ihnen schon Menschen begegnet, denen es immer wieder gelingt, durch ihr Verhalten und ihr Auftreten Gehör zu finden und andere für sich zu gewinnen. Dabei spielen sicheres und eloquentes Auftreten, Empathie und der Aufbau von emotionalen und guten Beziehungen eine große Rolle. Ebenfalls wichtig ist die Kompetenz, mit Gefühlen – bei sich und bei anderen – umzugehen.

METHODEN

Trainer-Input, Einzel- und Kleingruppenarbeiten, praxisbezogene Fallbeispiele, Diskussion und Erfahrungsaustausch, Selbstreflexion, Feedbackrunden, Simulationen, Erlebnislernen, Body-Feedback, Videoanalyse und Syst® Miniaturen. Zusätzlich erhalten die TeilnehmerInnen die Möglichkeit, Themen aus der eigenen Praxis einzubringen.

DAUER

3 Tage

INHALTE

- Was macht charismatische Menschen aus?
Das Geheimnis positiver Ausstrahlung
- Ausstrahlung und Souveränität beginnt im Kopf:
Werte, Einstellungen und Haltungen
- Selbstbewusstsein steigern: Die eigenen Fähigkeiten erkennen und darauf vertrauen
- Das „innere Parlament“:
Die inneren Kritiker erkennen und nutzen
- Der zielführende Dialog:
Gespräche steuern und kontrollieren
- Das Überzeugungsgespräch: Wie können Sie andere leichter für sich gewinnen?
- Wirkung erzeugen mit Metaphern und Storytelling:
hörbar, vorstellbar und erlebbar
- Jeder Mensch ist anders: Bedürfnisstrukturen erkennen und nutzen
- Beziehungen aufbauen: Kontakt herstellen und „starke“ Verbindungen schaffen
- Werden Sie niemals sprachlos:
Sprechblockaden überwinden
- Spontan reagieren und konstruktiv sein,
ohne nur „schlag“-fertig zu wirken
- Konzentriert und entspannt auftreten –
auch wenn es stürmisch wird
- Verbale und nonverbale Kommunikation in
Einklang bringen – bleiben Sie kongruent
- Präsenz und Ausdruckskraft: Körpersprache,
Stimmvolumen, Modulation und Pausen
- Innere Bilder und kleine Rituale:
Die Kraft der positiven Verstärkung
- Standardsituationen im Berufsalltag:
Vorbereitung, Strategien und Umsetzung