

# SELBST- UND FREMDBILD: WIE WIRKE ICH AUF ANDERE?

VERBESSERN SIE IHRE SELBSTWAHRNEHMUNG UND OPTIMIEREN SIE IHRE AUSSENWIRKUNG.

**ZIELE** | Jeder Mensch ist anders! Nach dem Zitat von Virginia Satir: „Wir finden zusammen aufgrund von Gemeinsamkeiten und wir wachsen aufgrund von Unterschieden“ ist es wichtig zu lernen, mit den Unterschieden umzugehen und diese auf eine gute Art und Weise für sich selbst und im Umgang mit anderen zu nutzen. Anhand von Feedbacks Ihrer Trainerin und der Teilnehmer sowie eines Persönlichkeitsprofils lernen Sie, sich selbst und andere besser zu verstehen. Wer bin ich? Wie verhalte ich mich und wie wirke ich auf andere? So gelingt es Ihnen, Ihre Selbstwahrnehmung zu verbessern und Ihre Ausstrahlung und Wirkung auf andere zu optimieren. Sie bauen Ihre Stärken aus, vergrößern Ihren Handlungsspielraum und entwickeln Ihre Persönlichkeit weiter.

## ZIELGRUPPE

Fach- und Führungskräfte sowie alle Mitarbeitenden, die Wert auf eine realistische Selbsteinschätzung legen und ihre Wirkung auf andere sicher einschätzen und optimieren möchten.

## BESCHREIBUNG

Im Berufsalltag treffen Sie täglich auf viele Menschen. Sie interagieren und kommunizieren in verschiedenen Situationen und wünschen sich Feedback zu Ihrer Persönlichkeit und zu Ihrem Auftritt. Grundsätzlich kommunizieren Sie in Gegenwart von anderen immer – ob Sie dabei sprechen oder nicht. Wie Sie auf andere wirken, hängt auch stark von den Bedürfnisstrukturen Ihres Gegenübers ab. Um gut „anzukommen“, Ihre eigene Wirkung zu verstärken und bewusst auf andere eingehen zu können, ist es wichtig, die eigene Wirkung zu kennen. So tragen eine realistische Selbsteinschätzung und eine gute Wahrnehmung wesentlich zum persönlichen Erfolg bei. Das gilt für öffentliche Auftritte genauso wie für den Kundenkontakt oder interne Gespräche.

## METHODEN

Trainer-Input, Einzel- und Kleingruppenarbeiten, Diskussion und Erfahrungsaustausch, Selbstreflexion über das Online-persolog® Persönlichkeits-Profil, Feedbackrunden und Erlebnislernen.

## DAUER

2 Tage

## INHALTE

- Einführung persolog®-Persönlichkeitsmodell
- Das innere Team: Wer bin ich – und wenn ja wie viele?
- Wirkung von „innerer“ Haltung, Körpersprache und Verhalten
- Bevorzugtes Verhalten: Eigenwirkung und Fremdwirkung
- Abgleich Selbstbild – Fremdbild: Was macht den Unterschied?
- Umgang mit Idealbildern, eigenen und Erwartungen anderer
- Verhalten und Außenwirkung in verschiedenen Situationen
- Verhalten unter Stress: Erkennen von „Blinden Flecken“
- Erfolgreiche Strategien für die Zusammenarbeit entwickeln
- Feedback: Input von Trainer und Teilnehmern
- persolog® Persönlichkeits-Profil: Auswertung und Reflektion
- Der persönliche Entwicklungsplan/Praxistransfer