



institut
dr. müller köln

THEMENÜBERSICHT

SELBSTMANAGEMENT

ALLE MITARBEITENDEN



SICHER AUFTRETEN

Eigene Selbstsicherheit und Souveränität stärken

WURUM ES GEHT

Die erfolgreiche Um- und Durchsetzung der eigenen beruflichen Aufgaben und Ziele hängt nicht nur von der Stärke der eigenen Sachposition und Sachkompetenz ab, sondern auch von der Art und Weise, in der sie kommuniziert und vermittelt wird. Wie ich auf meinen Gesprächs- und Verhandlungspartner wirke, beeinflusst meinen beruflichen Erfolg. Wie ich „wirke“, ist im wichtigen Umfang dadurch beeinflusst, wie ich mich in der jeweiligen beruflichen Situation selbst „fühle“. So werden Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein zu wichtigen Erfolgsparametern in der beruflichen Kommunikation nach innen und außen. Mehr Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein können gelernt werden. Das Seminar gibt hierzu praktische Unterstützung.

ZIEL DES SEMINARS

Die Reflexion von Ursachen und Einflussfaktoren für Selbstsicherheit und selbstbewusstes Auftreten. Darauf aufbauend wird durch gezielte Übungen daran gearbeitet, die positive innere Einstellung zu verstärken und mehr Selbstsicherheit für das äußere Auftreten zu erreichen.

INHALTSÜBERSICHT

- Selbstsicherheit und Souveränität – Was ist das?
- Wo fühle ich mich sicher – wo weniger?
- Wie Sicherheit und Souveränität entstehen und was sie unterstützt
- Wie ich meine Selbstkompetenz und meinen öffentlichen Auftritt optimiere
- Wie ich meine Wirkungsmittel gezielt einsetze und verstärke
- Wie ich meine eigene Position bestimme und vertrete
- Wie ich verstärkt Nein-Sagen lerne
- Wie ich mich konstruktiv durchsetze im Gespräch
- Wie ich meine Souveränität auch in Konfliktsituationen erhöhe
- Wie ich meine persönliche Ausstrahlung und Souveränität nutze