

## Selbstsicherheit und Durchsetzungsvermögen

Zielgruppe: MitarbeiterInnen und FK aus allen Geschäftsbereichen, die eine hohe Bereitschaft zur Auseinandersetzung mit der eigenen Persönlichkeit mitbringen.

### 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.

### Bemerkung

Um Gelerntes umsetzen und reflektieren zu können empfehlen wir einen Abstand von mindestens 6 Monaten zwischen den genannten Seminaren.

- Dauer 3 Tage, max. 10 Teilnehmer