



Selbstbewusst durch den Alltag

Mehr Gelassenheit und Erfolg durch selbstbewusstes Auftreten

TRi
LOGIE

Zielgruppe

Für alle, die sich für ihren Alltag mehr Selbstbewusstsein wünschen

Teilnehmende

Mitarbeitende aller Ebenen

Essenz

Selbstbewusste Menschen haben es in der Arbeitswelt wesentlich leichter:

- Sie haben kein Problem damit, auf andere zuzugehen, ihre Stärken und Fähigkeiten zu kennen und zu nutzen und andere zu überzeugen.
- Sie wissen meist ganz genau, was sie wollen und sind sich ihrer Ziele bewusst.

Ganz klar: Das alles sind Eigenschaften, die nützlich sind, um sich im Arbeitsalltag resilienter zu fühlen, sich gut abgrenzen zu können und sich zufriedener zu fühlen.

Die gute Nachricht? Selbstbewusstsein kann man trainieren.

In diesem Seminar reflektieren Sie Ihre eigenen Stärken und finden Möglichkeiten, diese noch besser einzusetzen, um selbstbewusster aufzutreten.

Methodik

Vortrag und Gruppenarbeit wechseln sich ab und der kollegiale Austausch steht im Vordergrund. In

den praktischen Übungen bekommen Sie detailliertes Feedback.

Des Weiteren geht es um ein sehr pragmatisches Ausprobieren und Lernen.

Umfang

1 Tag

Seminarinhalt

- Definition von Selbstbewusstsein
- Wie entsteht Selbstbewusstsein
- Das PERMA Modell zur strategischen selbstbewussten Aufstellung
- Bessere Abgrenzung zu Anderen
- Freundlich aber bestimmt
- Angemessen Nein sagen
- Non-verbale Kommunikation nutzen
- Entwicklung von Strategien, um sich selbst gut aufzustellen