

Selbstbehauptung

Selbstbewusst agieren über Stimme, Stand und Körper

Zielgruppe:

- Teilnehmer/innen, die Kommunikationssituationen in ihrem beruflichen oder privaten Alltag mit mehr Sicherheit und Selbstbewusstsein begegnen möchten.
- Teilnehmer/innen, die lernen möchten, wie sie ihre Stimme und ihre Körpersprache so für sich nutzen können, dass sie (noch) überzeugender auftreten und ihren Standpunkt vertreten sowie bewahren können.

Leitfragen:

Die nachfolgenden zentralen Leitfragen werden intensiv behandelt und bilden das Gerüst der modularen Wissens- und Lerneinheiten.

Wie kann ich mithilfe von Körperhaltung und Körperausdruck selbstbewusst sowie kompetent auftreten und Eindruck erzeugen? Wie kann ich meine Stimme so modulieren, dass ich ernstgenommen und gehört werde? Wie schaffe ich es, für meine Interessen und Überzeugungen selbstbewusst einzustehen? Welche stimmlichen Mittel stehen mir zur Verfügung, um auch in schwierigen Gesprächssituationen die Regie über mich selbst und mein Handeln zu behalten? Wie kann ich mich im beruflichen Kontext allein durch meine Stimme behaupten? Welche Wirkung habe ich auf andere und wie schätze ich mich selbst ein? Wie kann ich in einem ausgewogenen Verhältnis zwischen aggressiver Konfrontation und ängstlicher Anpassung kommunizieren? Wie kann ich freundlich und entgegenkommend sprechen, ohne dabei meine Haltung zu ändern? Wie verhandle ich mit hierarchisch Übergeordneten oder überlegen wirkenden Gesprächspartner/innen? Welche Kommunikationsdynamiken können entstehen und wie kann ich neue Handlungsoptionen gewinnen?

Inhalte:

In geschütztem Rahmen werden die Lerninhalte zu Stimme, Körperstand und -sprache so dargeboten, dass eine direkte Übertragung und Umsetzung in den (Arbeits-)Alltag stattfinden kann. Mit Hilfe von zahlreichen Praxisbeispielen – auch selbst eingebrachten – und bewährten Übungen werden Kommunikationsinstrumente erprobt und mit fachlichem Input untermauert. Im Mittelpunkt soll die Arbeit am individuellen Ausdruck und eigenen Erleben liegen.



Auf den Punkt gebracht:

- Welche verbalen Ausdrucksmöglichkeiten gibt es? Grundlagen Rhetorik.
- Welche nonverbalen Ausdrucksmöglichkeiten habe ich? Grundlagen Körpersprache.
- Wie lassen sich Gefühle als Überzeugungsmittel nutzen? Emotionen & Kontrollerleben.
- Was ist mein eigenes Kommunikationsverhalten? Standortanalyse & Reflexion.
- Wie wirke ich auf andere und wie nehme ich mich selbst wahr? Selbst- & Fremdeinschätzung.
- Wie kann ich auch in schwierigen Situationen einen kühlen Kopf bewahren? Tipps & Tricks.

*Ideale optionale
Verknüpfung mit unserem
eHRs-Persönlichkeitstest*

*Empfohlene Dauer:
2 Tage*

*Empfohlene
Teilnehmeranzahl:
min. 4, max. 12*

***Buchen Sie dieses
Seminar als Inhouse-
Maßnahme. Gerne
beraten wir Sie zur
individuellen
Ausgestaltung.***