

Selbstbewusster im Job

Sich besser behaupten

Vielen fällt es schwer, in beruflichen Situationen selbstsicher aufzutreten. Schnell zweifeln sie an ihrer Kompetenz oder haben das Gefühl nicht ernst genommen zu werden. Keine gute Basis, um die Karriere voranzutreiben.

In diesem Seminar lernen Sie, Ihre Position klar zu vertreten und mit Gelassenheit auch schwierige Situationen zu überstehen.



| | |
|-------------------------|---|
| Inhalte und Ziel | <ul style="list-style-type: none">- Selbstanalyse: Woher rührt das unsichere Verhalten?- Umfeldanalyse: in wessen Gegenwart fühlt man sich besonders schwach und warum?- Erkennen des eigenen Selbstwertes- Umgang mit Provokationen und „Unterdrückern“- Durchsetzungs- und Selbstbehauptungsstrategien- Grenzen ziehen und „Nein“ sagen lernen- Kompetentes und selbstbewusstes Auftreten |
| Methoden | <ul style="list-style-type: none">- theoretischer Input (kommunikationstheoretische Ansätze)- Selbstanalyse mit Fragebögen- Übungen zu Kommunikation und Rhetorik- Übungen zum Umgang mit Konfliktsituationen |
| Trainer/in | Die Trainer/innen des Büro für Berufsstrategie verfügen über langjährige Trainings- und Beratungspraxis in den Bereichen Bewerbung, Kommunikation und Präsentation. |
| Zielgruppe | Das Seminar hilft allen, die unter ihrer Unsicherheit im beruflichen Alltag leiden und etwas dagegen unternehmen wollen. |