

Sich wirksam durchsetzen und dabei verbindlich bleiben

Intensives Verhaltenstraining

Reflektieren Sie in diesem Seminar Ihre persönliche Art sich durchzusetzen und hinterfragen Sie Ihre Denk- und Verhaltensweisen, mit dem Ziel, den eigenen Standpunkt zukünftig souveräner und nachhaltiger darzustellen.

Sie erfahren Techniken und praktische Tipps, mit denen Sie sich erfolgreich durchsetzen und Ihr Anliegen auch in angespannten Situationen angemessen vorbringen können. Sie trainieren, wie Sie bei Konflikten und unfairen Attacken charmant und souverän bleiben können.

Zielsetzung und Nutzen:

In diesem praxisorientierten Seminar lernen Sie, wie Sie sich authentisch auf eine kritische Situation und/oder Person/en einstellen und Ihr Anliegen souverän vortragen können.

Durch intensives videogestütztes Feedback seitens der Trainerin und der Seminarkollegen erweitern Sie nachhaltig Ihr Verhaltensrepertoire und verfeinern so Ihre Durchsetzungskraft.

Seminarinhalt:

- Analyse eigener Fallbeispiele aus der Gruppe
- Reflexion der eigenen Denk- und Vorgehensweise
- Analyse des Gesprächspartners
- Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung kritischer Gespräche
- Methoden und Techniken zur Erhöhung des Durchsetzungsvermögens und der Schlagfertigkeit (Körperhaltung, Nein-Sagen, Umgang mit persönlichen Angriffen etc.)
- Intensive Übungssequenzen zur Optimierung der eigenen Verhaltensweisen

Seminarmethoden:

- Lehrgespräche, Moderation, Fallbeispiele, Einzel-, Kleingruppen- und Plenumsarbeiten, Rollenspiel, Video-, Gruppen- und Trainerfeedback

Teilnehmerkreis:

- Fach- und Führungskräfte, Projektleiter

Dauer:

- 2- 3 Tage bei 8 Teilnehmern