

Datum

Donnerstag 07.03.2024 / VNr. **24.404**

Freitag 08.03.2024

2-tägige Fortbildung

Zeit

10.00 – 16.30 Uhr

Ort

Rotenburger Akademie
Diakonie.Gesundheit.Soziales.
Verdener Straße 200
27356 Rotenburg

Zielgruppe

Alle, die ihre Interessen mit mehr Gelassenheit, Konzentration und Souveränität durchsetzen wollen, ohne die Qualität der sozialen Beziehungen zu beeinträchtigen.

Dozentin

Denise Wackwitz,
KLARART Zeven,
Business Coachin und Trainerin

Anmeldung/Info

Rotenburger Akademie,
Denise Meyer
T (04261) 77-3030
F (04261) 77-3029
Denise.Meyer@Rotenburger-
Akademie.de

Kosten

€ 450,00

Durchsetzungsstark und sich selbst treu?

Sie möchten Ihr Standing in schwierigen Situationen verbessern, ohne die Beziehungen zu anderen nachhaltig zu belasten? In der Arbeitswelt oder im Privaten wirken Dynamiken, die Ihre Durchsetzungskraft auf die Probe stellen? Sie brauchen kraftvolle Kommunikationsstrategien, um Ihre Ideen und Interessen nachhaltig zu realisieren?

In diesem Seminar lernen Sie worauf es ankommt, um sich im beruflichen Kontext souverän durchzusetzen. Sie lernen, Ihre eigenen Bedürfnisse und Interessen klar zu identifizieren, um daraus motivierende Ziele und klare Handlungsstrategien abzuleiten. Sie erfahren, wie Sie sich in Gruppen angemessen positionieren und Ihre Interessen verwirklichen können. Sie entwickeln Widerstandskraft gegen Aggression und Manipulation und können sich lösungsorientiert verhalten.

- Durchsetzungsfähigkeit – was ist das?
- Die eigene Persönlichkeit stärken
 - Selbstbild und Selbstachtung als Schlüssel zum Erfolg
 - Statt „Darf ich? Kann ich? Soll ich?“ sich selbst ernst nehmen
- Souverän sich selbst treu bleiben
 - Hartnäckigkeit mit eigenen Werten in Einklang bringen.
 - Grenzen setzen und Harmoniefallen erkennen. Nein sagen
- Kommunikationsstrategien, um sich zu behaupten
 - Umgang mit Kritik und Angriffen sowie Widerständen
 - Selbstsichere Körpersprache
- Ernstfall "Meeting"
 - Wie positionieren Sie sich?
 - Rückgrat zeigen, beharrlich bleiben – aber wie?
- Und täglich grüßt das Murmeltier: Psychospielchen im Job
 - Sich nicht verwickeln lassen und aussteigen.
 - Sich durchsetzen, ohne zu kämpfen.
- Souveräne Durchsetzungsstrategien
 - Der „Notfallkoffer“ für Extremsituationen.
 - Checkliste zur Durchsetzungskraft.