

Die Kunst der Selbstbehauptung

Enjoy Development

Selbstbehauptung Seminar: den eigenen Standpunkt souverän vertreten

Haben Sie es schon erlebt, dass Sie in einem Gespräch Ihrem Standpunkt kein Gehör verschaffen konnten, obwohl Sie gute Argumente hatten? Sie möchten Ihren Standpunkt klar und überzeugend vertreten und auch in Konfliktsituationen souverän handeln? Dann hilft Ihnen unser Selbstbehauptung Seminar dabei, mit diesen Situationen in Zukunft souverän umzugehen.

Die eigene Meinung vertreten: sicher, überzeugend und konstruktiv

In unserem Seminar zur Selbstbehauptung werden Ihnen Erkenntnisse und Modelle vermittelt, die Ihnen dabei helfen, Ihre Meinung erfolgreich zu vertreten. Sie erfahren, wie es Ihnen gelingt, konstruktive Lösungen zu finden – mit einer guten Balance zwischen Anpassung und Konfrontation.

Was erwartet Sie beim Selbstbehauptung Seminar?

Dieses Seminar vermittelt Ihnen Wissen über die Grundlagen des menschlichen Verhaltens und Informationen über den Einfluss unseres Denkens und unserer Gefühle auf unser Handeln. Auf dieser Basis erschließen Sie sich neue Möglichkeiten, um Ihren Standpunkt zu vertreten – respektvoll gegenüber sich selbst und den Kollegen.

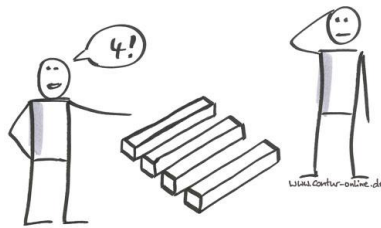
Im Seminar erwartet Sie ein abwechslungsreicher Mix aus fachlichem Input, Kleingruppenarbeit und Gesprächssimulationen für die praktische Anwendung. Das Schema Action – Reflection – Learning stellt eine grundlegende Methode der Veranstaltung dar.

Die Trainerin verbindet ein hervorragendes theoretisches Wissen mit einer umfangreichen Praxiserfahrung. Auf diese Weise lernen Sie wissenschaftlich begründete Modelle kennen, die um vielfältige Beispiele aus der praktischen Anwendung angereichert sind.

Selbstbehauptung Seminar: die Inhalte

Um das eigene Auftreten zu verändern, ist es zunächst wichtig, die Grundlagen und Mechanismen des menschlichen Verhaltens zu verstehen. Welche Macht übt unser Denken aus? Welchen Einfluss haben die Gefühle? Das Seminar Selbstbehauptung gibt Antworten auf diese Fragen.

Danach erhalten Sie eine praktische Anleitung, um sich in Gesprächen und Konflikten zu behaupten. Sie erfahren, wie Sie für einen respektvollen Umgang sorgen und wie Sie ein wohlformuliertes Feedback abgeben, das Ihren Standpunkt vertritt und dennoch als Entwicklungschance aufgenommen werden kann.



Die wichtigsten Fakten zum Seminar

- Über den Sinn und (scheinbaren?) Un-Sinn menschlichen Verhaltens – Weshalb handeln wir so, wie wir es tun? Wie viel Veränderungspotenzial steckt in uns?
- Über die Macht unseres Denkens – Wie stark Selbst- und Fremdbilder in der Interaktion von Menschen wirken und wie wir diese nutzen können.
- Über die Macht unserer Gefühle – Wie kann ich meine Emotionen nutzen, um Regie über mein Handeln zu behalten?
- Wie „Selbstbehauptung“ geht – Wie kann ich respektvoll mit mir selbst UND mit meinem Gegenüber umgehen?
- Ein NEIN ist ein NEIN – klar und souverän die eigene Entscheidung vertreten.
- Wohlformuliertes Feedback als Entwicklungs-Chance.
- Vorträge, Gruppenarbeit, Gesprächssimulationen und praktische Erprobung neuer Verhaltensstrategien anhand konkreter Problemstellungen der Teilnehmer
- Dozentin mit Erfahrung in Theorie und Praxis
- Veranstaltungen in Hannover, Frankfurt und Regensburg

Das sagen ehemalige Teilnehmerinnen und Teilnehmer

- „Im Seminar wurde sehr viel auf unsere Wünsche und Probleme eingegangen. Vielen Dank!“
- „Hohes inhaltliches Level – super! Platz für 'eigene Fälle', differenziertes Feedback von Trainerin und Teilnehmern“
- „Sehr kompetente und authentische Trainerin mit überzeugender Erfahrung! Meine Erwartungen wurden weit übertroffen.“
- "Die Trainerin hat die Inhalte sehr eindrücklich und lebhaft vermittelt."
- "Super Veranstaltung, sehr anschauliche Darstellung und abwechslungsreiche Gestaltung des Seminars.,,"

Die Referentin: Kompetenz und Erfahrung

Das Seminar findet unter Leitung von Katrin Schröter statt. Die Trainerin mit einem Diplom-Hochschulabschluss im Studiengang Soziale Arbeit absolvierte mehrere Qualifizierungen, die sich mit Kommunikation, Persönlichkeitsentwicklung, Teamentwicklung und Mitarbeiterführung befassen.

Selbstbehauptung Seminar: Fragen und Antworten

Was versteht man unter Selbstbehauptung im Arbeitsumfeld?

Im Arbeitsumfeld treffen häufig unterschiedliche Vorstellungen aufeinander – sowohl fachlicher Natur als auch im Bereich der persönlichen Interessen. Im Selbstbehauptung Seminar erfahren Sie, wie Sie Ihren Standpunkt vertreten, ohne dass daraus Konflikte entstehen.

Wie lässt sich der Balanceakt zwischen Konfrontation und Anpassung bewerkstelligen?

Die Grundlage für Kompromisse, die für alle Seiten vertretbar sind, bildet Wertschätzung und respektvolles Handeln. Im Seminar erfahren Sie, wie Sie respektvoll mit den Kollegen umgehen und wie Sie sich selbst Respekt verschaffen.

Warum ist Selbstbehauptung auf Ihrem Karriereweg wichtig?

Wenn es Ihnen nicht gelingt, Ihren Standpunkt zu vertreten, werden Sie und Ihre Kompetenzen und Potenziale nicht sichtbar. Das betrifft sowohl fachliche Fragen als auch persönliche Interessen wie beispielsweise ein nächster Schritt in der Karriere.

Wie gelingt ein souveränes und bestimmtes Auftreten durch Selbstbehauptung?

Ein wichtiger Schritt zur Selbstbehauptung besteht darin, die Verantwortung für das eigene Ressourcenmanagement zu übernehmen. Lernen Sie, NEIN zu sagen, wo ein JA gegen eigene Bedürfnisse und Interessen verstoßen würde.

Welche Verhaltensstrategien lassen sich nutzen?

Begründen Sie Ihren Standpunkt, respektieren Sie dabei aber auch Sichtweisen Ihres Gegenübers. Verzichten Sie auf aggressives Verhalten, indem Sie das Bewusstsein für die Motivation Ihres eigenen Handelns nutzen und Interesse für die Motivation Ihres Gegenübers entwickeln.

Seminar Termine:

- 13. bis 15.11.2019 - Parkhotel Frankfurt Rödermark
- 28. bis 30.04.2020 - Parkhotel Rödermark Frankfurt
- 27. bis 29.05.2020 - Raum München
- 23. bis 25.06.2020 - Fora Hotel Hannover
- 15. bis 17.09.2020 - Fora Hotel Hannover
- 28. bis 30.10.2020 - Mercure Hotel Eschborn Ost
- 25. bis 27.11.2020 - Raum Düsseldorf

Preis:

1.170,00 € (zzgl. MwSt.)

Persönliche Seminarberatung

Haben Sie Fragen zu unseren Seminaren oder dürfen wir Sie bei Ihrer Auswahl unterstützen? Profitieren Sie bereits vor dem Seminar von unserer persönlichen Betreuung und der kostenfreien Seminarberatung. Oder reservieren Sie sich unverbindlich Ihren Wunschtermin!

Kontakt:

Seminarmanagement

team@contur-kommunikationstraining.de

Tel. +49 511 96 96 8 96



Die Kunst der Selbstbehauptung: Selbstbehauptung Seminar

<https://www.contur-kommunikationstraining.de/selbstbehauptung-seminar/>

PROFIL BERATER / TRAINER

Katrin Schröter

Freie Trainerin und Beraterin im Netzwerk der CONTUR GmbH

Geburtsjahr: 1961

Nationalität: Deutsch



Arbeitsschwerpunkte	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Persönlichkeitsentwicklung/Selbstmanagement/Resilienz ▪ Konfliktklärung/Konfliktkompetenz/Beziehungsmanagement ▪ Führungskompetenz/Mitarbeiterführung ▪ Teamentwicklung ▪ Kommunikation
Beruflicher Werdegang	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Selbstständige Beraterin, Coach, Trainerin und Moderatorin ▪ Regionale Geschäftsführerin priv. Jugendhilfeträger ▪ Bildungsreferentin der Internationalen Gesellschaft für erzieherische Hilfen, IGfH, Frankfurt am Main ▪ Studium Soziale Arbeit mit Abschluss Diplom, FH Frankfurt am Main
Qualifikationen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Weiterbildung Systemische Familien- und Systemberatung, Institut für konstruktive Psychologie Wittlich ▪ Coach nach den Richtlinien des DVNLP ▪ Systemischer Coach nach den Richtlinien der DGC ▪ Zertifizierter Schema-Coach, Dr. Migge Seminare ▪ Introvisions-Coach, dehner-academy
Auswahl Referenzen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Führungskräfteentwicklung und -coaching, Teamentwicklung und Mitarbeiterqualifizierung, Postillion e.V. Wilhelmsfeld ▪ Teamentwicklung/Teamcoaching u.a. bei Johannesstift Wiesbaden und Caritas Gießen (Jugendhilfe) ▪ Projektleitung in Qualifizierungsprojekt der Stadt München, Städtische Heime ▪ Konfliktklärung, Teamentwicklung und Führungskräfte Coaching bei Projekt Husky, Obernkirchen ▪ Freie Trainerin bei Würth Elektronik
Einsätze auf Hierarchieebenen	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Top-Management <input checked="" type="checkbox"/> Mittleres Management <input checked="" type="checkbox"/> Projektleiter <input checked="" type="checkbox"/> Nachwuchsführungskräfte <input checked="" type="checkbox"/> Gewerbliche Mitarbeiter
Arbeitssprachen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Deutsch
Bisherige Beratungseinsätze	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Deutschland <input checked="" type="checkbox"/> International: Ukraine, Schweden