

# Selbstwahrnehmung – Wie wirke ich nach außen?

## Persönliche Kompetenzen und Kommunikation

- Meine Wirkung auf andere/Selbst- und Fremdbild
- Wie wirke ich generell auf andere?
- Welchen ersten Eindruck hinterlasse ich?
- Welche Ausstrahlung habe ich durch meine Körperhaltung, Mimik, Gestik, Stimme?
- Wie wirkt mein Kommunikationsverhalten?
- Wie komme ich als Präsentator, im Dialog und in größeren Gruppen an?
- Welcher Persönlichkeitstyp bin ich?

### Inhalte:

- **Jeder Persönlichkeitstyp hat eine bestimmte Außenwirkung.**
  - Abgleich Selbst- und Fremdeinschätzung
  - Mein bevorzugtes Verhalten und meine Eigenschaften
  - Verstehen, wie ich bei anderen Persönlichkeitstypen ankomme und was ich bei ihnen bewirke
  - An welchen „Stellschrauben“ kann ich drehen?
  - Herstellung eines realistischen Selbstbilds
- **Wie kann ich schon im ersten Kontakt mit anderen „punkten“?**
  - Verbales und nonverbales Verhalten in Übereinstimmung bringen
  - Authentizität und Überzeugungskraft herstellen
  - Auf nonverbale Signale anderer achten
  - Bewusster Umgang mit Körpersprache und Stimme
  - Anpassung der Gesprächsinhalte an andere Persönlichkeitstypen und situative Erfordernisse
- **Der persönliche Entwicklungsplan/Praxistransfer**
  - Was will ich beibehalten, was verändern bzw. neu mit aufnehmen und entwickeln?
  - Was könnte mich daran hindern?
  - Wer begleitet mich dabei, gibt mir Feedback?

### Methoden:

Trainerimpulse, Einzel- und Gruppenarbeit, schriftliche und mündliche Übungen an eigenen Themen und Fallbeispielen, Rollenspiele mit Feedback und Analyse

### Kurs-ID:

TP-0496

### Zielgruppe:

Mitarbeiter:innen aus allen Unternehmensbereichen

Verein für Sozialpolitik, Bildung  
und Berufsförderung e. V.  
– Akademie der Wirtschaft –  
Karthäuserstraße 23  
34117 Kassel  
Telefon 0561 1091-53

**Zu unseren Inhouse-Seminaren**