Kopf hoch – Brust raus!

Persönliche Kompetenzen und Kommunikation

Sie analysieren Ihre persönlichen Ressourcen und Fähigkeiten. Im diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie Ihr selbstsicheres Auftreten positiv beeinflussen und Blockaden wirksam abbauen können. Sie gewinnen ein besseres Bild von Ihrem eigenen Energiepotenzial und lernen, wie Sie dieses optimal freisetzen können. Mit gezielten Übungen stärken Sie Ihre Selbstsicherheit, Zuversicht und Gelassenheit.

Inhalte:

- **Selbstsicheres Auftreten im Arbeitsalltag**
  – Selbstsicher und souverän Auftreten
  – Was macht ein gutes Selbstwertgefühl aus?
  – Einfluss der Selbstsicherheit auf Leistungsvermögen, -freude und Erfolg
- **Misserfolge als Chancen nutzen**
  – Gründe für den Misserfolg
  – Mit Pech, Pleiten und Pannen souverän umgehen
  – Aus Misserfolgen lernen
- **Kritikfähigkeit entwickeln**
  – Konstruktiver und nutzbringender Umgang mit Selbstkritik
  – Wie man sachlich und konstruktiv Kritik übt

Methoden:

Trainerinput, individuelle Analyse des persönlichen Auftretens, Einzel- und Gruppenarbeit, Übungen und Tipps für ein selbstsicheres Auftreten

Kurs-ID:

TP-0502

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