

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