

Selbstsicherheit und Durchsetzungsvermögen

Ziel des Workshops

Erkennen und erfahren Sie, wie Selbstsicherheit und Durchsetzungsvermögen im Alltag wirken. Sie bekommen Ideen und konkrete Anregungen für die Praxis, wie Sie sich selbstsicher, gekonnt und klug durchsetzen können.

Themen und Inhalte

- Wie erleben wir Selbstsicherheit und Durchsetzung?
- Wie wird Selbstsicherheit und Durchsetzungsvermögen definiert?
- Reflektion eigener ungünstiger automatisierter Verhaltensmuster
- Umgang mit Unsicherheiten und Selbstblockaden
- Möglichkeiten und Techniken der Selbststärkung
- Agieren statt reagieren
- Innere Klarheit und Stabilität in der konstruktiven Konfliktgestaltung
- Selbstsicheres Auftreten und Reaktionsmöglichkeiten in schwierigen Situationen
- Grenzen setzen. Grenzen wahren: Wie sage ich "Nein"
- Gehirngerecht durchsetzen – wie geht das?
- Erkenntnisse der Universität Harvard zu erfolgreichen Verhandlungsstrategien
- Mikrokörpersprache – die SMS-Botschaften aus dem Unbewussten nutzen
- Reflektion eigener Persönlichkeitsmuster und Ideen zur positiven Veränderung
- Herausarbeiten individueller Stärken und identifizieren von Verbesserungsfeldern
- Üben von konkreten praxiserprobten Durchsetzungsstrategien

Dauer:

2 Tage

www.inspire-learning.com