

Die gelassene Art, sich durchzusetzen

Selbstbewusst auftreten und gelassen wirken – das möchten wir alle gern. Praktische Strategien helfen Frauen und Männern, sich selbst zu behaupten und ihren beruflichen und privaten Alltag besser zu meistern. Was das bringt? Mehr Lebensqualität!

Zielgruppe

Frauen und Männer, die gerne an Ihrer Sozialkompetenz arbeiten

Ziel

In diesem eintägigen Seminar lernen Sie anhand von praktischen Beispielen, sich gelassen durchzusetzen und Ihre Ziele optimistisch zu verfolgen.

Inhalte

- Die selbstsichere Körpersprache
- Die Bedeutung der Emotionen
- Direktes Wünschen oder Fordern
- Strategien der Beharrlichkeit
- Gelassen Nein sagen
- Kritik selbstsicher aufnehmen
- Andere kritisieren, ohne sie zu verletzen
- Gesprächsführung bei Konflikten
- Der Umgang mit Ärger und Wut