

Mehr von sich zeigen - persönliche Wirkung im Beruf



Referent:

Guido Ingendaay

Trainer, Coach und Supervisor, arbeitet mit TZI, dem personzentrierten Ansatz nach Carl Rogers und der Alexander-Technik

Ort:

Stuttgart

Termin:

14. 03. 2018

Zeit:

09:00 bis 17:00 Uhr

Kursgebühr:

Normalpreis: 195,00€

Frühbucher bis

einschl. 13.01.2018: 180,00€

CVS-Mitarbeiter/-innen: 170,00€

Kursnummer:

048/2018

Situation

Rede ich zu laut? Oder sollte ich vielleicht mehr Initiative zeigen? Finden die mich jetzt zu kleinlich, wenn ich ...? Solche Selbstgespräche führen Sie immer dann, wenn Sie sich vor allem an der Wirkung orientieren, die Sie auf andere haben könnten. Im Berufsleben führen solche Strategien dazu, dass Sie Ihre besonderen Fähigkeiten, Interessen und Handlungsimpulse zurückstellen und so Ihrer eigenen Entfaltung im Wege stehen.

Inhalt

Wollen Sie herausfinden, wie Sie mehr von sich selbst zeigen können – auch wenn Sie noch nicht genau wissen, wie Sie damit ankommen? Sind Sie neugierig darauf, wie es wäre, wenn Sie sich offener, mutiger und kreativer in die verschiedenen Arbeitsprozesse einbringen könnten?

In diesem Seminar können Sie lernen, Wirkungsunsicherheiten abzubauen, sich klarer und überzeugender auszudrücken und den offenen Kontakt mit Kollegen/-innen, Vorgesetzten und Kunden zu stärken. Sie lernen, sich selbst realistischer einzuschätzen und in konflikthafter Situationen mutiger hinzustehen. Geleitet von einem stimmigeren Selbstbild können Sie beherzter kommunizieren und aktiver das Geschehen mitgestalten.

Ziel

- Selbst- und Fremdbild klären
- persönliche Wirkungsziele bewusst machen
- die innere Erlaubnis zu selbstbestimmter Kommunikation und Selbstwirksamkeit stärken
- typische Blockaden und Wirkungsfallen vermeiden
- selbstbewusster und offener in beruflichen Situationen kommunizieren

Methoden

- Übungen zur Körper- und Selbstwahrnehmung durch Alexander-Technik
- Kurzvorträge zur Psychologie von Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Techniken zur Steigerung der Selbstwirksamkeit
- Reflexion typischer Kommunikationssituationen
- Feedback

Zielgruppe

alle am Thema Interessierten