

Unbeschreiblich weiblich – Ein Souveränitätstraining für Frauen

Thema

Situationen souverän meistern ist nicht nur der Schlüssel zum Erfolg sondern auch zu Zufriedenheit und Selbstbewusstsein. Entwickeln Sie eine deutlichere Wahrnehmung für Ihre Stärken und Schwächen und entlarven Sie versteckte Botschaften in Mimik und Körpersprache. Erkennen Sie typische Kommunikationsmuster von Männern und Frauen und entwickeln Sie stärkende Umgangsstrategien.

Reflektieren Sie Ihr Auftreten, optimieren Sie Ihre Kommunikationsweise und Ihr Gesprächsverhalten für einen sicheren Auftritt mit überzeugender Wirkung.

Inhalt

- Souveränität: was steckt dahinter?
- Selbstbewusste und starke Wirkung durch den Einsatz von Körpersprache und Stimme
- Die eigenen Stärken in Szene setzen
- „Nein“ sagen lohnt sich!
- Die Meinung sagen – wertschätzend und konkret
- Unterschiede im Kommunikationsverhalten von Männern und Frauen
- Durchsetzungsfähigkeit und sicheres Auftreten

Methode

- Theoretische Grundlagen
- Einzel- und Gruppenarbeit
- Rollenspiele
- Ausführliches, individuelles Feedback, bei Wunsch mit Video-Analyse
- Strukturierte Diskussionen und Erfahrungsaustausch
- Arbeit mit eigenen Cases: Direkter Bezug zum Berufsalltag

Dauer

1-2 Tage