

SEMINAR (PRÄSENZ)

Selbstbewusst und selbstsicher im Beruf

Praktische Wege für mehr Selbstbewusstsein und Selbstsicherheit

Nutzen

Selbstbewusstsein stärken! Finden Sie zu höherem Selbstbewusstsein und mehr Selbstsicherheit im Beruf und im Privaten - mit persönlichem Telefoncoaching. Lernen Sie in diesem Praxisseminar mit Hilfe ganz praktischen Ansätzen, wie Projekte leichter gelingen. Stärken Sie Ihre Fähigkeiten, die Wurzeln von Selbstbewusstsein und Selbstsicherheit zu erkennen und arbeiten Sie Ihre persönlichen Erfolgsfaktoren heraus. Formulieren Sie persönliche Ziele. Arbeiten Sie mit methodischen Tools, die Sie motivieren Ihre Ziele zu erreichen. Erfahren Sie, wie Sie sich behaupten und abzugrenzen können. Üben Sie selbstsicheres Auftreten. Holen Sie sich sofort umsetzbare Tipps und Denkanstöße - und profitieren Sie nach dem Seminar von einem individuellen Telefoncoaching.

Weiterbildung in Präsenz: Profitieren Sie vom persönlichen Austausch mit anderen Teilnehmer/-innen, die Interaktion untereinander und den direkten Kontakt zu Ihrer/-m Trainer/-in.

Zielgruppe

Geeignet für Fachkräfte, Selbstständige und Mitarbeiter/-innen aus allen Fachabteilungen.

Veranstaltungsinhalt im Überblick

Das 2-Tages-Praxisseminar "Selbstbewusst und selbstsicher im Beruf - praktische Wege für mehr Selbstbewusstsein und Selbstsicherheit" zielt mit allen Inhalten und Übungen auf die Stärkung der Persönlichkeit. Die Teilnehmer behandeln unter anderem die Fragen: Wie trenne ich mich von hemmenden Vorstellungen? Wie schaffe ich Selbstreflexion? Im Einzelcoaching nach dem Seminar reflektieren die Teilnehmer erste Ergebnisse bei der Umsetzung.

Themenüberblick:

- Analyse: Wie und wo möchte ich selbstsicherer und selbstbewusster auftreten?
- Ziele formulieren - und Wurzeln für Selbstbewusstsein erkennen
- Entscheidungen treffen. Sich wichtig nehmen. Abgrenzung.
- Feedback und persönliches Coaching
- Konkrete Situationen vorbereiten und trainieren

...

Veranstalter

IHK Akademie München und Oberbayern gGmbH

Termin

Datum

13.05.2024 - 14.05.2024

Ort

Westerham bei München

Dauer

2 Tage

Termininformationen

Beginn je 9:00 Uhr, Ende je ca. 17:00 Uhr

Übernachtung in Westerham



[Weitere Infos finden Sie hier](#)

Veranstaltungsinhalt im Detail

- Ziel dieses Praxis-Trainings ist es, Ihr Selbstbewusstsein und Ihre Selbstsicherheit im Innen und Ihre Präsenz im Außen zu stärken. Ihr Fach-Seminar besteht daher aus folgenden Schwerpunkten:

- Sammlung von Fragen zu den Themen Selbstsicherheit und Selbstbewusstsein
- Analyse: in welchen Situationen möchten Sie selbstsicherer und selbstbewusster auftreten
- Unterscheidung: aggressives – selbstsicheres – unsicheres Verhalten
- Ziele formulieren
- Wurzeln des Selbstbewusstseins und Möglichkeiten zur Stärkung
- Entscheidungen treffen, Selbstsicherheit fördern
- Sich wichtig nehmen: wissen was man will
- Abgrenzung: „Nein“ sagen ohne schlechtes Gewissen
- Feedback und persönliches Coaching zum Steigern von Selbstbewusstsein
- Vorbereitung zum selbstbewussten Auftreten in konkreten Situationen

Methoden

Ihr Seminar ist praxisnah und interaktiv aufgebaut. Theoretische Kurzvorträge werden begleitet von

- Selbstreflexion anhand strukturierter Fragen
- Fallbeispielen
- Checklisten
- Körperübungen
- Gruppenarbeiten
- Solution-Focus
- Feedback von Teilnehmern und Trainerin

Vier bis sechs Wochen nach dem Seminar coacht Sie die Trainerin am Telefon individuell und persönlich. Sie erhalten ein 90 minütiges telefonisches Einzelcoaching und sprechen über Ihre Umsetzung in der Praxis.

Gesamtsumme

1.090,00 €

Preisinformationen

Im Seminarpreis sind enthalten:

- Seminarunterlagen
- 3-Gänge-Mittagessen mit Salatbuffet inkl. Getränke
- Tagungsgetränke im Seminarraum
- Kaffee, Tee, Erfrischungsgetränke und Snacks in den Pausen

IHK Akademie Westerham

Von-Andrian-Straße 5
83620 Westerham bei München



Kontakt

Fragen zur Anmeldung



Jasmin Müller

+49 8063 91 267

Mueller@ihk-akademie-muenchen.de

Beratung



Jana Wening

+49 8063 91 271

Wening@ihk-akademie-muenchen.de