

Selbstbewusst und selbstsicher im Beruf

Praktische Wege für mehr Selbstbewusstsein und Selbstsicherheit

Heike von der Kall, KCI Medizinprodukte

Hervorragende Trainerin, die ihren Job versteht. Absolut praxisnahe Tipps.

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.

Zielgruppe

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

Das sagen Teilnehmer/-innen, die dieses Seminar besucht haben:

"Sehr empfehlenswert, obwohl man sich vor dem Thema erstmal scheut. Mich hat es sehr weitergebracht." (Kerstin Weigl, MPI für Psychiatrie)

"2 spannende Tage mit angenehmen Menschen und interessanten Feedback von "neutralen" Personen, die ähnliche Probleme haben." (Carola Vogt, alpentour GmbH)

"Ich kann das Seminar und Rita Stadelmann nur jedem wärmstens empfehlen! Man lernt viel für beruflich und privat." (Sarah Kabisch, Fraunhofer-Gesellschaft)

"Sehr lebendiges, unterhaltsames Seminar. Die Zeit ist wie im Flug vergangen. Praxisnahe Beispiele lieferten viele Anknüpfungspunkte." (Katja Leinauer, GEWOFAG Holding GmbH)

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 für München und Oberbayern gGmbH

Termin

Datum

05.07.2021 - 06.07.2021

Ort

Westerham bei München

freie Plätze

Plätze frei

Dauer

2 Tage

Termininformationen

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

Übernachtung in Westerham

[Weitere Infos finden Sie hier](#)

Preisinformationen

Im Seminarpreis sind enthalten:

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

"Das Entgelt für diese Veranstaltung ist MwSt.-befreit. Die Verpflegungsleistungen enthalten MwSt.. Diese geben wir mit dem reduzierten Steuersatz an Sie weiter. So können ungerade Entgelte entstehen."

Veranstaltungskurzzeichen

F-50-079-21-01

Preis

1.040,00 €

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

1.040,00 €

IHK Akademie Westerham

Von-Andrian-Straße 5

83620 Westerham bei München

Kontakt

Studienmanagerin

Evamaria Gasteiger

+49 8063 91 274

Gasteiger@ihk-akademie-muenchen.de