



Balance in Bewegung

Dipl. Psych. Astrid Wilhelm

Mitarbeiter- und Teamseminare



Selbstsicher im Job I und II

Gut gewählte Worte und nachvollziehbare Argumente machen nur einen kleinen Teil dessen aus, wie wir bei anderen ankommen. Unsere Ausstrahlung und Überzeugungskraft vermittelt sich über feine Signale, die vom Gegenüber oft gar nicht bewusst wahrgenommen werden, aber dennoch hoch wirkungsvoll sind. Es gibt Menschen, die durch ihr Auftreten und ihre Art einfach überzeugen. Selbst wenn wir anderer Meinung sind, hören wir ihnen bereitwillig zu und können uns darauf einlassen, ihre Position zu akzeptieren und ihre Sicht der Dinge zu nachzuvollziehen. Sie wirken selbstbewusst, aber nicht arrogant und ihre Ausstrahlung übertrifft oft noch die Überzeugungskraft ihrer Argumente. Der Gesamteindruck von ihrer Person ist stimmig. Es gehört Mut dazu, Position zu beziehen. Aber auch Nachgeben-können im richtigen Moment ist eine wichtige Voraussetzung, um überzeugend rüber zu kommen.

Im ersten Teil des Workshops werden Anregungen zur Selbstreflektion und praktische Übungen zu selbstsicherem Auftreten im Arbeitskontext vermittelt, während im zweiten Teil des Workshops die Vermittlung und der situationspezifische Einsatz von Kommunikationstechniken im Vordergrund steht.

Zielgruppe:

- Mitarbeiter, die sich entwickeln möchten
- (Nachwuchs-)Führungskräfte

Zeitrahmen: 2 Tage

Ziele:

- Selbstsicheres Auftreten im Arbeitskontext
- Kommunikationstechniken zielführend einsetzen

Inhalte Teil I:

Besser ankommen - Selbstbewusst auftreten

- Stärken unterstreichen - Schwächen integrieren
- Haltung - Stimme - Ausdruck bewusst einsetzen
- Destruktive Denkmuster erkennen und verändern
- Position beziehen - Grenzen setzen
- Die Kunst der Empathie - Verständnis und Mitgefühl mit sich selbst und anderen haben

Inhalte Teil II:

Klug kommunizieren - überzeugend wirken

- Die eigene Rolle ausfüllen - wer bin ich, woran merkt man das?
- Reflektion eigener Vorbilder - woran orientiere ich mich?
- Führungsqualitäten entwickeln - klar, ruhig und bestimmt
- Überzeugen - Schwierige Gesprächspartner gewinnen
- Klare Ansage - Selbstverteidigung mit Worten

Methoden: Vortrag, Diskussion, Selbsterfahrung, Erfahrungsaustausch, Übungen zur Verbesserung von Selbstsicherheit und Stimmigkeitserleben, Kommunikationstechniken

Referentin: Dipl. Psychologin Astrid Wilhelm, approbierte psychologische Psychotherapeutin, Trainerin und Coach für Mitarbeiterführung, Gesundheitsmanagement und die Optimierung von Kommunikation in Teams und Institutionen. Lehrerin für Taijiquan und Qi Gong, 4. Dan Karate