

SELBSTBEWUSSTES AUFTRETEN

Ärgern Sie sich manchmal darüber, dass Sie sich unsicher fühlen und andere dieses merken könnten? Beneiden Sie Menschen, die selbstbewusst und scheinbar mühelos sicher wirken und wünschen Sie sich dieses auch?

Wer oder was wirkt eigentlich selbstbewusst?

Das Seminar beschäftigt sich mit dem selbstsicheren Auftreten, wird den Teilnehmenden theoretische Aspekte und Hintergründe dazu vermitteln sowie Möglichkeiten des zielgerichteten Trainings aufzeigen.

Inhalte

- Die Basis: Das Selbstwertgefühl

Woraus setzt es sich zusammen? / Der Vergleich mit anderen / Selbst- und Fremdbild / Blinde Flecken / Was macht mich anziehend? / Wirke ich sympathisch?

- Welche Botschaften sende ich oft aus?

Körpersprachliche Aspekte / Stimme, Tonfall / Wortwahl / Humor / Offenheit / Schlagfertigkeit

- Kritischer Rückblick

Botschaften aus der Kindheit / Dressate und Glaubenssätze / Schuldgefühle / Manipulationen

- Der rote Faden im Leben

Die Kunst, sich zu erkennen / Was will ich ändern? / Sozialkompetenz entwickeln / Zielsetzungen

- Minderwertigkeitsgefühle

Die Gegenspieler des Selbstwertgefühls / Alltägliche Gefahren / Selbstzweifel und Konsum / Der Umgang mit Angst und Menschen, die mich emotional erpressen

- Selbstsicherheit trainieren

Übungsmöglichkeiten im Alltag / Unterstützende Hilfen

Dozent*in:

[Andreas Schareck](#)

(Freier Dozent für Kommunikation, Führung und Konfliktmanagement Trainer / Coach / Systemischer Coach)

Kosten:

155 EUR

Mitglieder: 125 EUR

Seminar-Nr:

K-PK 16-04-13

Anmeldung bis:

23.03.2016

Datum/Uhrzeit	Ort	Anmeldung
13.04.2016 09:00 - 16:00 Uhr	Paritätischer Sachsen, Landesgeschäftsstelle Am Brauhaus 8 01099 Dresden	