

Souverän auftreten und reagieren

Selbstsicher aufzutreten und die eigenen Leistungen und Kompetenzen zu verdeutlichen, ist zum Beispiel in beruflichen und akademischen Gesprächen wichtig, um als fachkundige Gesprächspartnerin wahrgenommen und akzeptiert zu werden.

Dieses Training bietet Strategien und Handlungsalternativen an, um souverän aufzutreten. Sie lernen, Wünsche klar zu äußern, Forderungen zu stellen und Grenzen aufzuzeigen, indem Sie Ihren Standpunkt verdeutlichen. Sie bekommen Werkzeuge an die Hand, um in überraschenden Situationen souverän bzw. schlagfertig zu reagieren.

Seminarziele

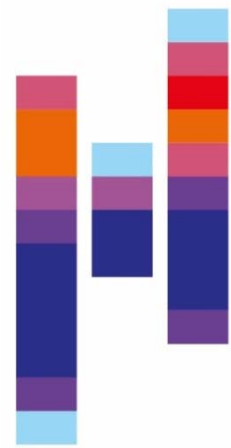
- Die Wirkung eigener Gedanken kennen und nutzen:
Denken – Fühlen - Handeln
- Wünsche klar formulieren und einfordern, „Auf den Punkt kommen“
- Unsicherheitssignale erkennen
- Körpersprache bewusst einsetzen
- Grenzen aufzeigen, „Nein sagen können“
- Sprachlosigkeit überwinden, „schlagfertig reagieren“

Methodik

Die Durchführung des Trainings sowie die eingesetzten Methoden ermöglichen den Teilnehmenden ein hohes Maß an aktiver Teilnahme, Reflexion und Feedback. Gearbeitet wird mit:

- Interaktiven Theorie-Inputs
- Plenumsarbeit mit Moderation
- Einzelübungen
- Gruppenarbeiten
- Praxisbeispiele der Teilnehmerinnen

Referentin	Dagmar Henning, (Coach und Pädagogin)
Termin	09. und 16.11.2017
Zeit	08:30 bis 12:30 Uhr
Ort	Hochschule Flensburg, Raum H 131
Teilnehmerinnenzahl	12 Studentinnen und Mitarbeiterinnen
Anmeldung	Tel. 0461/ 805-1383 gleichstellungsbeauftragte@hs-flensburg.de



**Hochschule
Flensburg**
University of
Applied Sciences