



Balance in Bewegung

Dipl. Psych. Astrid Wilhelm



Selbstsicher im Job

Workshop für Mitarbeitende und Führungskräfte

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. Manche Menschen überzeugen einfach. 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, ohne selbstverliebt oder arrogant rüber zu kommen. Im Workshops werden Anregungen zur Selbstreflexion und praktische Übungen zu selbstsicherem Auftreten im Arbeitskontext vermittelt.

Ziel: Selbstsicheres Auftreten im Arbeitskontext

Zielgruppe: Mitarbeitende und Führungskräfte

Format: Tagesworkshop in Präsenz oder 3x2h Online – Deutsch oder Englisch

Inhalte:

- Haltung - Stimme - Ausdruck bewusst einsetzen
- Position beziehen - Grenzen setzen
- Die Führung im Gespräch übernehmen
- Überzeugen - Schwierige Gesprächspartner gewinnen

Methoden: Stimm- und Sprechtraining, Rollenspiele, Pacing & Leading, Üben von Kommunikationstechniken

Referentin: Dipl. Psych. A. Wilhelm, psychologische Psychotherapeutin, Trainerin und Coach.