



Die gelassene Art, sich durchzusetzen

Selbstbewusst auftreten und gelassen wirken – das möchten wir alle gern. Praktische Strategien helfen Frauen und Männern, sich selbst zu behaupten und ihren beruflichen und privaten Alltag besser zu meistern. Was das bringt? Mehr Lebensqualität!

Seminarziele

In diesem eintägigen Seminar lernen Sie anhand von praktischen Beispielen, sich gelassen durchzusetzen und Ihre Ziele optimistisch zu verfolgen.

Seminarinhalte

- Die selbstsichere Körpersprache
- Die Bedeutung der Emotionen
- Direktes Wünschen oder Fordern
- Strategien der Beharrlichkeit
- Gelassen Nein sagen
- Kritik selbstsicher aufnehmen
- Andere kritisieren, ohne sie zu verletzen
- Gesprächsführung bei Konflikten
- Der Umgang mit Ärger und Wut

Ihr Nutzen

- Sie bekommen ein Feedback zu Ihrer Wirkung auf andere
- Sie erhalten eine Einschätzung, was Sie antreibt und wo Sie mit Lösungen ansetzen können
- Sie trainieren in verschiedenen Übungen, sich souverän und professionell durchzusetzen
- Sie verstehen besser, was bei Ihnen und anderen Menschen in Situationen mit Ärger und Wut passiert

THE Business Training
Company GmbH
Lerchenbergstrasse 94
CH-8703 Erlenbach

M +41 79 423 25 40
T +41 43 277 97 30

steffen@btco.ch
www.btco.ch



Zielgruppe

Frauen und Männer, die gerne an Ihrer Sozialkompetenz arbeiten

Seminarleitung

Jacqueline Steffen, Betriebsökonomin HWV, Trainerin & Coach

THE Business Training
Company GmbH
Lerchenbergstrasse 94
CH-8703 Erlenbach

M +41 79 423 25 40
T +41 43 277 97 30

steffen@btco.ch
www.btco.ch