



Starke Frauen durch Persönlichkeit

Selbst-Wert-Gefühl = Lebensführung

Stellen Sie sich vor, Sie wären plötzlich selbstbewusst und ihre Selbstzweifel wären über Nacht verschwunden. Was würden sie dann anders machen?

Unser Selbstbild steuert unser Denken, interpretiert unser Fühlen und erzeugt Emotionen und Verhalten. Viele Menschen bleiben deshalb oft weit unterhalb ihrer Fähigkeiten und Möglichkeiten, weil ihr Selbstbild - meist in der frühkindlichen Phase sowie durch spätere Erfahrungen und Beziehungen - negativ geprägt wurde.

Lernen Sie sich in diesem Seminar kennen, Ihre Stärken, Ihren Verhaltensstil, sowie Ihr Selbst- und Aussenbild und steigern Sie damit Ihr Selbstwertgefühl und Ihre Ausstrahlung, um privat und beruflich glücklich zu sein.

1. Inhalte

- Meine Wirkung: Der Selbst- und Fremcheck
- Welcher Persönlichkeitstyp bin ich?
- Selbstwertgefühl – Davon könnte ich mehr gebrauchen
- Souveräne und Selbst-bewusste Kommunikation
- Selbstmarketing – die äußere Wirkungspersönlichkeit

2. Ihr Nutzen

- Sie erfahren, wie Sie auf andere wirken und wie Sie sich selbst wahrnehmen
- Individueller persolog® Persönlichkeitstest
- Sie kennen Ihre Stärken und Ihre Stresspunkte und lernen damit souverän umzugehen. Dies steigert Ihr Selbstbewusstsein.
- Sie lernen gezielt, Ihre Kommunikationsfähigkeiten zu optimieren, um für Ihre Anliegen selbst-bewusst einzustehen.
- Sie erlangen mehr Bewusstsein über Ihr Selbst-Wert-Gefühl um dadurch Ihre Lebensqualität zu steigern.
- Durch das Wissen über Ihre Stärken, Ihre Stresspunkte, Ihr Selbstbild, sowie Ihre optimierten Kommunikationsfähigkeiten, erlangen Sie privat und beruflich ein souveränes und selbst-bewusstes Auftreten.

3. Methoden

Trainer-Input, Selbstreflexion, kollegiale Beratung, Gruppenübungen, Rollenübungen mit Praxisfällen der Teilnehmer, intensive Feedback-Prozesse, Persönlichkeitsmodell persolog DISG, Diskussion, Transfer in den Alltag.

4. Teilnehmerkreis

Weibliche Fach- und Führungskräfte und alle Mitarbeiterinnen, die Ihre Persönlichkeit stärken wollen.