

Persönliches "Standing"

Mehr Durchsetzungskraft im Beruflichen Alltag

"Mit Schärfe und dem richtigen Biss setzen Sie sich am Arbeitsplatz erfolgreich durch. 80% Alltag, den wir mit süßer Paprika würzen, reichen völlig. Bringen Sie mindestens 20% Peperoni-Schärfe ins Spiel. Das macht Spaß, das bringt Sie weiter. . ."

Aus „Die Peperoni-Strategie“ ein Buch von Prof. Dr. Jens Weidner. Er plädiert für mehr Schärfe im beruflichen Alltag.

Das Seminar "Persönliches Standing" hilft Ihnen ihre Durchsetzungskraft weiterzuentwickeln und Ihr persönliches „Standing“ zu optimieren.

Durchsetzungskraft und Konfliktfähigkeit sind Eigenschaften, die im beruflichen Alltag wichtiger denn je sind. Bei Besprechungen, im Mitarbeiter/innen-Gespräch oder in der alltäglichen Kommunikation ständig wird Durchsetzungsstärke und Konfliktfähigkeit erwartet.

Anhand von Übungen und konkreter Situationen aus Ihrem beruflichen Alltag lernen Sie Ihre Stärken und Schwächen bezogen auf Ihre Durchsetzungsstärke kennen. *Wann ist mehr "Biss" angebracht und welche Strategie passt in der spezifischen Situation und was passt zu Ihnen als Person, wie können Sie am besten reagieren.* Diese Fragen werden im Rahmen dieses Seminars eine zentrale Rolle spielen.

Ich orientiere mich an den Themen und Fragestellungen der Teilnehmer/Teilnehmerinnen und arbeite mit vielfältigen **Methoden**: u.a. Übungen zur Schulung der Selbst- und Fremdwahrnehmung, Coaching in der Gruppe, Rollenspiel und Videofeedback.

Lernen soll meiner Meinung nach in einer stressfreien und entspannten Atmosphäre stattfinden und Spaß machen und so basiert die Aktivität und Mitarbeit der Teilnehmer und Teilnehmerinnen auf Freiwilligkeit.

Inhalte:

Formen der Aggression u.a. die positiv konstruktive Aggression

Selbstbehauptungsstrategien

Die Peperoni Strategie

Was davon passt zu mir?

Selbst- und Fremdwahrnehmung und Feedback

Fachliche Hinweise z.B. **Durchsetzungsstärke, Kommunikation und Körperhaltung** werden anhand der Praxissituationen eingebracht und ergänzt.

Zeitlicher Umfang: 2,5 bis 3Tage,

Teilnehmerbegrenzung bei 1 Trainer: 8 Personen

Zielgruppe: MitarbeiterInnen/Führungskräfte aus allen Bereichen