

Sicher und stark: Selbstbehauptung im beruflichen Alltag

Anlass:

Sich selbst positiv darstellen, etwas fordern, Kritik üben und einstecken oder einfach einmal Nein sagen: All dies ist im beruflichen und privaten Alltag unerlässlich. Dabei ist Selbstbehauptung gefragt – um der Sache willen und um der eigenen Person willen. Sitzungen, Verhandlungen, Gespräche und Präsentationen sind Herausforderungen, in denen – neben Inhalten – auch die positive Sicht auf die eigene Person auf die Probe gestellt wird.

Inhalte:

- Welche Rolle spielt die Selbsteinschätzung im Berufsleben?
- Wie sehe ich mich und wie schätze ich mich ein?
- Welche Selbstdarstellungsstile kann man unterscheiden? Welchen Stil habe ich?
- Was heisst es, sich selbst zu behaupten?
- Welche Methoden gibt es in der Werkzeugkiste der Selbstbehauptung?
- Welche Methoden davon passen zu mir und meiner Situation?

Ziele:

Die Teilnehmenden haben sich mit ihrem beruflichen Selbstbild und dessen Einfluss in Selbstbehauptungssituationen auseinandergesetzt. Sie haben in Rollenspielen verschiedene Selbstbehauptungsmethoden erprobt und hinsichtlich der Passung auf die eigene Person und Situation geprüft. Die Teilnehmenden trainieren Selbstbehauptung an Situationen aus dem Arbeitsalltag.

Zielgruppe:

Berufstätige, die ihr berufliches Selbstbild prüfen und Durchsetzungsfähigkeit trainieren wollen.

Arbeitsweise:

Inputs im Plenum, individuelles Bearbeiten von Unterlagen, Gruppenarbeiten

Dauer:

2 Tage

max. Teilnehmerzahl:

12

Trainerin:

Dr. phil. Sybille Wölfing Kast