

Psychologische Durchsetzungskraft und natürliche Autorität – Präsenzschulung

Kennziffer: W550760
Termin: 01.04.2025 Darmstadt
Seminargebühr: 645,- EUR zzgl. MwSt.
inkl. Mittagessen, Kaffeepausen & Unterlagen.

Teilnehmer

Name _____
Firma / Institution _____
Straße / Nr. _____
PLZ / Ort _____
E-Mail _____
Telefon _____

Rechnungsdaten

Ich zahle selbst Mein Arbeitgeber zahlt
Firma / Institution _____

Ansprechpartner

Name _____
E-Mail _____
Straße / Nr. _____
PLZ / Ort _____

- Ich beantrage Fortbildungspunkte (Psychotherapeuten Kammer Hessen).
(Bitte spätestens 8 Wochen vor Veranstaltungstermin beantragen)
- Ich habe die Anmelde- & Rücktrittsbedingungen gelesen und stimme ihnen zu.
- Ich habe die Datenschutzbestimmungen auf der I.P.Bm-Homepage gelesen und akzeptiert - www.i-p-bm.com/datenschutz

Datum / Unterschrift _____

SEMINAR

Psychologische Durchsetzungskraft und natürliche Autorität – Präsenzschulung

Termin: 01.04.2025 Darmstadt

Durchsetzungskraft ist eine Grundvoraussetzung für Erfolg und Weiterkommen im beruflichen Alltag. Ein entscheidender Baustein ist dabei eine selbstbewusste und zugleich wertschätzende Kommunikation im Umgang mit Kollegen, Mitarbeitern und Vorgesetzten, besonders auch in konfliktreichen Situationen.

Ziel des Seminars ist die Erhöhung der eigenen Handlungssicherheit, gerade bei schwierigen Interaktionen, sowie die Prävention von Konflikten. Die Anwendung spezifischer Kommunikationsstrategien stärkt die eigene Sicherheit und erhöht eine natürliche Autorität.

Bitte beachten Sie: Dieses Seminar enthält wesentliche Überschneidungen mit dem Seminar "Psychologische Selbstbehauptung für Frauen". Auf vielfachen Wunsch haben wir es angepasst, so dass es jetzt sowohl für Männer als auch für Frauen gleichermaßen gewinnbringend ist.

Dieses Seminar kann auch als **Inhouse-Veranstaltung** bei Ihnen vor Ort gebucht werden. Gerne können Sie uns für ein unverbindliches Angebot kontaktieren.

Inhalte

Durchsetzungskraft wird in Rollenspielen, Übungen und anhand von Beispielen alltäglich stattfindender Konfliktsituationen und unfairer verbaler Angriffe trainiert. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erarbeiten sich dabei ein Verhaltensrepertoire für eine bessere Selbstwahrnehmung und eine sichere selbstbewusste Kommunikation. Dabei erkennen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer auch die Bedeutung der eigenen körperlichen Präsenz und wie sie gezielt mit Körpersprache arbeiten können. Das Anwenden von sanften Schlagfertigkeitstechniken unterstützt ein sicheres Auftreten und vermeidet Konflikte.

Durch das Zusammenwirken einer sicheren Körpersprache, eines bewussten Kommunikationsstils und sanfter Schlagfertigkeit entsteht eine natürliche Autorität und Durchsetzungskraft.

Themenschwerpunkte:

- Konfliktsituationen wahrnehmen, erkennen und diesen frühzeitig entgegenwirken
- Selbstwahrnehmung des eigenen Kommunikationsstils als Grundlage für ein sicheres Auftreten (am Beispiel vom TA-Kommunikationsmodell, mit Übungen)
- Reaktionen auf Stress und Erkennen der dabei auftretenden eigenen Muster und körperlichen Auswirkungen
- Stressregulation in affektaufgeladenen Interaktionen durch Arbeit mit inneren Bildern (Übungen zu innerer Haltung und Erfahren der eigenen äußeren Wirkung)
- Umgang mit unfairen verbalen Angriffen – Schlagfertigkeitstechniken (mit Übungen und Rollenspielen)
- Körpersprache – die richtigen Signale ausstrahlen (Übungen zur Wirkung der eigenen Körpersprache)
- Strategien, um sich in Besprechungen besser durchzusetzen
- Gezielte Verhaltensstrategien (Embodiment) vor schwierigen Gesprächen oder Präsentationen

An diesem Seminartag wird intensiv mit vielen Rollenspielen und Übungen mit maximal 12 Teilnehmerinnen und Teilnehmern gearbeitet.

Bitte beachten Sie, dass das Thema Kommunikation bei interkulturellen Konflikten nicht explizit behandelt wird, da es den Rahmen dieses Seminars sprengen würde. Zu diesem Thema bieten wir eigenständige Seminare an.

Zielgruppe

Das Seminar richtet sich sowohl an Personen, die im beruflichen Alltag selbstsicher auftreten möchten als auch an Führungskräfte, die aus einer natürlichen Autorität heraus mit ihren Teams kommunizieren wollen. Es ist kein Train-the-Trainer-Seminar, sodass Trainer und andere Referenten nicht zugelassen werden.

Ort / Zeiten

Termin: 01.04.2025

Veranstaltungsort:

Holiday Inn Express Darmstadt

Dornheimer Weg 764293 Darmstadt
Telefon: +49 (0)6151 800820
info@express-darmstadt.de
64293 Darmstadt

Link zum Veranstaltungsort:

<https://www.tristar-hotelgruppe.de/de/>

Uhrzeiten

Bei unseren 1-tägigen Seminaren:

Beginn: 10:00 Uhr / Ende: 17:00 Uhr

Bei unseren 2-tägigen Seminaren:

1. Tag / Beginn: 10:00 Uhr / Ende: 17:00 Uhr

2. Tag / Beginn: 09:00 Uhr / Ende: 16:00 Uhr

Übernachtung

Das Holiday Inn Express Darmstadt bietet Ihnen Hotelzimmer an, für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an folgende Telefonnummer +49 (0)6151-800820.

Anreise

Anreise per Pkw

A5/A67 Darmstädter Kreuz: Abfahrt DARMSTADT STADTMITTE, auf der Rheinstraße nehmen Sie die Ausfahrt Starkenburg-Kaserne, um zum Eifelring zu gelangen. Biegen Sie rechts in den Dornheimer Weg ab, um uns auf der linken Seite zu erreichen. Auf dem Hotelgelände stehen Parkplätze zur Verfügung – 45 Stellplätze in der Tiefgarage, 10 Außenstellplätze – Kosten: 12 EUR.

Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Sie fahren mit dem Zug bis Darmstadt Hauptbahnhof. Nutzen Sie den Ausgang West und folgen Sie der Straße "Zweifalltor" in nördlicher Richtung. Sie laufen geradewegs auf das Hotel zu. Geschätzte Entfernung zum Hotel: 0,45 km.

Anmeldung / Preise

Sie können sich zu diesem Seminar per E-Mail, per Fax oder postalisch verbindlich anmelden. Danach erhalten Sie von uns per E-Mail eine Bestätigung Ihrer Anmeldung sowie eine Rechnung. Bitte berücksichtigen Sie, dass ein Anspruch auf einen Teilnehmerplatz erst nach Eingang der vollen Teilnahmegebühr des jeweils fälligen Tarifs besteht.

Die maximale Teilnehmer*innenzahl beträgt 20 Personen (Präsenzschiung) und 15 Personen (Live-Web-Seminar). Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt.

Rücktrittsbedingungen

Bei Stornierungen ab vier Wochen vor der Veranstaltung berechnen wir die Hälfte der Teilnahmegebühren. Bei Stornierungen ab einer Woche vor der Veranstaltung berechnen wir die volle Teilnahmegebühr. Ein Ersatzteilnehmer bzw. eine Ersatzteilnehmerin kann selbstverständlich immer gestellt werden.

Das Seminar findet ab einer Teilnehmer*innenzahl von 12 Personen (Präsenzschiung) und 6 Personen (Live-Web-Seminar) statt. Spätestens vier Wochen (Präsenzschiung) bzw. eine Woche (Live-Web-Seminar) vor Beginn des Seminars verpflichten wir uns, Sie im Fall einer Absage per E-Mail zu informieren. Bei Ausfall eines Referenten bzw. einer Referentin sind wir bemüht, fachlich adäquaten Ersatz zu stellen.

Unser Tipp!

Es kann immer etwas Unvorhergesehenes passieren. Damit Sie im Krankheitsfall oder beim Abbruch Ihres Seminars (auch bei einem Live-Web-Seminar) bei den Stornierungskosten finanziell abgesichert sind, empfehlen wir Ihnen den Abschluss einer zuverlässigen Seminar-Schutz-Versicherung. Sie können dabei auch Ihre Reisekosten mitversichern. Hier gleich die Versicherung online abschließen



Fortbildungspunkte

Gerne beantragen wir für **Mediziner und Psychotherapeuten** bei der Psychotherapeutenkammer Hessen Fortbildungspunkte. In der Regel sind unsere Seminare nach der Zertifizierung mit 16 Punkten / 8 Punkten akkreditiert. Wir bitten Sie, Fortbildungspunkte *8 Wochen vor Veranstaltungstermin* bei uns zu beantragen. Da nicht alle Veranstaltungen automatisch akkreditiert werden, kann bei einer zu kurzfristigen Anfrage oder nach einer Veranstaltung keine Akkreditierung mehr erfolgen.

Seminargebühr

645,- EUR zzgl. MwSt.

Teilnehmergebühr für 1-tägiges Präsenzseminar, max. 20 Teilnehmer*innen, inkl. Mittagessen, Kaffeepausen & Unterlagen (ohne Übernachtung).

Teilnehmergebühr für 1-tägiges Live-Web-Seminar, bei nur max. 15 Teilnehmer*innen, inkl. Unterlagen.

Bei Buchungen über firmeninterne Bestell- und Lieferantensysteme (z. B. Ariba) oder Rechnungsstellung über externe Plattformen (z. B. MyGuichet) erheben wir eine zusätzliche Bearbeitungsgebühr von **50,- EUR zzgl. MwSt.** pro Bestellvorgang.

Wir bemühen uns, unsere Seminare in Präsenzform durchzuführen. Sollte dies jedoch nicht möglich sein, z. B.

durch das nicht Erreichen der Mindestteilnehmenden-Zahl, wird das Seminar als "Live-Web-Seminar" online durchgeführt.

Wichtig bei unseren Live-Web-Seminaren:

Da unsere Live-Web-Seminare sehr lebendig und interaktiv gestaltet sind, ist eine Teilnahme nur mit eingeschalteter Kamera möglich! Bitte haben Sie Verständnis, dass eine Teilnahme ohne eingeschalteter Kamera zum Ausschluss führen kann.

Referenten



Dipl.-Psych. Carmen Krettek

Carmen Krettek ist Dipl.-Psychologin, Systemische Beraterin und Systemischer Coach mit über 10-jähriger Berufserfahrung. Ihre Themenschwerpunkte liegen in der Begleitung von Menschen in Krisen sowie in der Transformationsbegleitung, Organisationsentwicklung und im Change Management. Erfahrungen aus unterschiedlichen Branchen und Verantwortungsbereichen in HR und Organisation bilden neben ihrem Hintergrund als Diplom-Psychologin die fachliche Basis.

Ein weiteres Anliegen ist die Veränderung von Lehre und v.a. Hochschullehre. Frau Krettek bietet an (dualen) Hochschulen Lehrveranstaltungen zu den Themen Persönlichkeitsentwicklung, Coaching und Gruppendynamik an, die nicht von Fakten und Fachwissen, sondern in erster Linie von persönlicher Erfahrung geprägt sind.