

## SEMINAR

# Psychologische Durchsetzungskraft und natürliche Autorität, Termin Okt 2019

Nächster Termin: 29.10.2019 in 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

**Nächster Termin:** 29.10.2019

### Veranstaltungsort:

Welcome Hotel Darmstadt

Karolinenplatz 464289 Darmstadt  
Telefon: +49-6151-3914-0 | info.dar@welcome-hotels.com  
64289 Darmstadt

Link zum Veranstaltungsort:

<https://www.welcome-hotels.com/welcomehotel-darmstadt/info/>

## **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 Welcome Hotel Darmstadt bietet Ihnen Hotelzimmer an, für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an folgende Telefonnummer 06151-39 14 486.

## **Anreise**

Anreise per Pkw

A5/A67 Darmstädter Kreuz: Abfahrt DARMSTADT STADTMITTE, auf der Rheinstraße den Wegweisern Zentrum/Stadtmitte, Richtung Technische Universität. Durch den City-Tunnel fahren bis zur Kreuzung Ende Cityring. Hier links einordnen, auf dem Schlossgraben bleiben, vorbei am darmstadtium und der Technischen Universität (rechts) bis zur Tiefgarageneinfahrt "Schlossgarage/Karolinenplatz" folgen. In der Tiefgarage bis ans Ende zum Hotelbereich fahren.

## **Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln**

Sie fahren mit dem Zug bis Darmstadt Hauptbahnhof. Sie können unter mehreren Bussen wählen die zum Luisenplatz fahren. (H, D, F und Strassenbahn Nr. 5). Am Luisenplatz angekommen laufen Sie ein kleines Stück vor in Richtung Schlossplatz. Hier dem Wegweiser "Technische Universität und Staatsarchiv" durch den Torbogen folgen, nach 3 Min. Fußweg sehen Sie den Karolinenplatz und das Hotel. Oder Sie nehmen den Airliner vom Frankfurt/Airport nach Darmstadt und steigen am Hauptbahnhof um (wie oben).

## **Anmeldung / Preise**

Sie können sich per E-Mail, Fax oder postalisch bei uns 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 besteht.

Die Teilnehmerzahl ist bei diesem Seminar auf max. 12 Personen begrenzt, die Platzreservierung erfolgt nach

Eingang der Anmeldungen.

### **Rücktrittsbedingungen**

Bei Stornierungen ab drei Wochen vor der Veranstaltung berechnen wir die Hälfte der Teilnahmegebühren für den Verwaltungsaufwand. Bei Stornierungen ab einer Woche vor der Veranstaltung berechnen wir die volle Teilnahmegebühr. Ein Ersatzteilnehmer kann selbstverständlich immer gestellt werden.

Das Seminar findet ab einer Teilnehmerzahl von 8 Personen statt. Spätestens vier Wochen vor Seminarbeginn verpflichten wir uns, Sie im Fall einer Absage per E-Mail zu informieren. Im Krankheitsfall eines Referenten sind wir bemüht, einen fachlich adäquaten Ersatzreferenten zu stellen.

### **Seminargebühr**

**545,- EUR zzgl. MwSt.**

Teilnehmergebühr für 1-tägiges Seminar, max. 12 TeilnehmerInnen,  
inkl. Mittagessen, Kaffeepausen & Unterlagen (ohne Übernachtung).

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

## **Referenten**



### **Monika Hoffmann**

Monika Hoffmann ist gemeinsam mit Dr. Jens Hoffmann Gesellschafterin des Instituts Psychologie und Bedrohungsmanagement. Frau Hoffmann ist hypnosystemischer Coach (Ausbildung bei Dr. Gunther Schmidt, Milton-Erickson-Institut in Heidelberg) und Heilpraktikerin Psychotherapie. Ihr Schwerpunkt ist die Persönlichkeitsentwicklung in den Bereichen Selbstwertgefühl, Selbstbehauptung und Kompetenzentfaltung.

# Psychologische Durchsetzungskraft und natürliche Autorität, Termin Okt 2019

Kennziffer: W550449  
Termin: 29.10.2019 in Darmstadt  
Seminargebühr: 545,- 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 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](http://www.i-p-bm.com/datenschutz)

Datum / Unterschrift \_\_\_\_\_