



Ihre Trainerin
Lena Wall

[Zum Kompetenzprofil >>](#)

Souverän auftreten und klar kommunizieren

Auf einen Blick

Termine: 23. – 24. September 2026

Dauer: 2 Tage, Präsenz | 9:00-17:00 Uhr

Max. Teilnehmerzahl 8

Ziel und Idee des Trainings

Oft neigen wir im Berufsalltag dazu, uns kleiner zu machen als wir sind oder merken erst nach einem kritischen Gespräch, dass wir wieder nicht zu unserer Meinung gestanden haben. Wer sich wirksam durchsetzen will, braucht klare Ziele und muss überzeugend kommunizieren. Gerade die Konfrontation mit Dominanzstrategien des Gegenübers erfordert Kommunikationsgeschick und Sicherheit im eigenen Standpunkt. Denn sonst entstehen Missverständnisse, falsche Erwartungen oder unterschwellige Konflikte.

In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie mit Sicherheit, Stärke und Nachdruck Ihre Power zielgerichtet und souverän einsetzen. Sie erwerben praxiserprobtes Know-how, um sich künftig trotz Gegenwind nicht aus der Ruhe bringen zu lassen und Dinge auf den Punkt zu bringen. Sie lernen die eigenen Stärken zielgerichtet und souverän einzusetzen, um dadurch Andere für sich zu gewinnen und Ihre Selbstwirksamkeit nachhaltig zu steigern.

Inhalte

- » Selbstbewusst und souverän auftreten
- » Eigene Werte, Normen und innere Antreiber kennen
- » Abgleich von Selbst- und Fremdbild
- » Mehr Überzeugungskraft durch mehr Klarheit
- » Wirkung von Stimme, Mimik, Gestik und Haltung
- » Umgang mit herausfordernden Dominanzstrategien
- » Professionelles Kontaktmanagement
- » Umgang mit schwierigen beruflichen Herausforderungen

Über das Training

Das Training richtet sich gezielt an Frauen, in allen Positionen. Die Teilnehmerinnen lernen in einer kleinen Gruppe verschiedene Methoden und Strategien, um sich ihren Standpunkt souverän zu vertreten und auf den Punkt zu kommunizieren.

Anhand von aktuellen Praxisfällen analysieren und reflektieren die Teilnehmerinnen mit der Trainerin ihr aktuelles Kommunikationsverhalten und erarbeiten individuelle Strategien, um auch in kritischen Gesprächssituationen sicher und souverän zu agieren. Methodik: Theorie-Input, Gruppenübungen, Einzelübungen, Plenumsdiskussion

Kosten

1.380,00 EUR zzgl. MwSt.

Der Seminarpreis beinhaltet die komplette Verpflegung während der Veranstaltung: Kaffee, Tee, Mineral- und stilles Wasser, Saftschorlen, frisches Obst, Gebäck sowie ein Mittagessen in einem naheliegenden Restaurant.

Kein passender Termin dabei? Gern finden wir für Sie eine individuelle Lösung.

Ihre Ansprechpartnerin: Jana Höller

Jana.Hoeller@lucasct.de | Tel. 040 790 26 00-77