



Selbstmarketing – Mit innerer Stärke überzeugen

Ihre Trainerin
Carolina Pape

[Zum Kompetenzprofil >>](#)

Auf einen Blick

Termine: 19. – 20. Januar 2026

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

Max. Teilnehmerzahl 6

Ziel und Idee des Trainings

Sie sind in diesem Training richtig, wenn Sie lernen möchten, wie Sie selbstsicherer auftreten und Ihre Stärken sichtbarer machen können. Selbstmarketing bedeutet nicht, sich laut in den Vordergrund zu stellen, sondern:

- » die eigenen Leistungen sichtbar zu machen,
- » die eigene Rolle im Team klar zu kommunizieren
- » und die eigene Kompetenz gezielt einzubringen, damit andere sie wahrnehmen können.

Es ist eher eine Haltung und Technik der Selbstpräsenz – keine Selbstinszenierung.

Sie reflektieren, was Sie antreibt, welche Werte Ihnen wichtig sind und wie Sie diese im Arbeitsalltag authentisch leben können. Auf dieser Basis entwickeln Sie Ihre persönliche Wirkung nach innen und außen – mit klarer Kommunikation, stimmigem Auftritt und souveränem Ausdruck.

Inhalte

- » Innere Antreiber & Werte: Was mich motiviert und wie ich mich wohlfühle
- » Selbst- & Fremdwahrnehmung: Feedback zur eigenen Wirkung erhalten und reflektieren
- » Auftritt & Wirkung: Körpersprache, Blickkontakt und Stimme gezielt einsetzen
- » Souveräne Kommunikation: Eigene Aussagen klar strukturieren, verständlich und überzeugend vermitteln und auf den Punkt argumentieren
- » Rhetorische Wirkung: Mit sprachlichen Mitteln Orientierung geben, aktivieren und Bilder im Kopf erzeugen (z. B. durch rhetorische Fragen, Signalwörter, Aufzählungen oder Metaphern)
- » Selbstsicherheit zeigen: Eigene Leistungen überzeugend präsentieren
- » Bescheidenheitsfallen erkennen: Zurückhaltung ablegen, ohne sich zu verbiegen
- » Netzwerk gezielt nutzen: Beziehungen aufbauen und für die eigenen Ziele einsetzen
- » Akzeptanz & Präsenz: Gehör finden und sichtbar bleiben

Über das Training

Dieses Seminar verbindet Selbstreflexion mit praktischen Übungen: Sie erhalten individuelles Feedback zu Ihrer Wirkung und trainieren, wie Sie sich und Ihre Stärken klarer zeigen können.

Kurze Theorieimpulse wechseln sich mit vielen Übungseinheiten, kollegialem Feedback und persönlichem Coaching durch die Trainerin ab. Methodik: Theorie-Impulse, Reflexion, Einzel- und Gruppenübungen, moderierter Erfahrungsaustausch, Feedback, Coaching

Kosten

1.190,00 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 | [Zur Online-Anmeldung >>](#)