



Ihre Trainerin

Elham Tienhaus

[Zum Trainer-Kompetenzprofil >>](#)

Souverän auftreten und klar kommunizieren

Auf einen Blick

Dauer: 2 Tage | Präsenz | 09:00–17:00 Uhr | Max. 8 Teilnehmende

Die genauen Termine finden Sie auf unserer [Seminarseite >>](#)

Darum geht es in dem Seminar

In Besprechungen, bei unterschiedlichen Interessen oder in schwierigen Gesprächen kommt es darauf an, die eigene Position deutlich zu machen. Auftreten und Kommunikation prägen dabei die Zusammenarbeit und beeinflussen, wie Anliegen wahrgenommen werden. Souveränität heißt in diesem Zusammenhang nicht, sich durchzusetzen, sondern die eigene Haltung und die eigenen Anliegen klar zu kommunizieren und das Gegenüber im Blick zu behalten.

Das Seminar richtet sich an Frauen aus unterschiedlichen Bereichen und Positionen, die ihr Auftreten und ihre Kommunikation reflektieren und weiterentwickeln möchten. Kurze theoretische Impulse, praktische Übungen, Reflexion und Austausch in der Gruppe helfen dabei, die eigene Wirkung bewusster wahrzunehmen. Die kleine Gruppe bietet einen geschützten Rahmen für persönliches Feedback.

Typische Fragestellungen

- Wie wirke ich auf andere und wo unterscheiden sich Selbst- und Fremdwahrnehmung?
- Wie bringe ich meine Position in Besprechungen klar und überzeugend ein?
- Wie setze ich Körpersprache und nonverbale Signale bewusst ein?
- Wie bleibe ich in schwierigen Gesprächssituationen klar, ohne das Gegenüber aus dem Blick zu verlieren?
- Wie erweitere ich meine Verhaltensmöglichkeiten, ohne mich zu verstellen?

Inhalte

- Die eigene Wirkung auf andere reflektieren
- Mit Selbst- und Fremdwahrnehmung umgehen
- Unterschiedliche Kommunikations- und Verhaltensstile kennen
- Klar und überzeugend formulieren
- Körpersprache und nonverbale Signale bewusst einsetzen
- Schwierige Gesprächssituationen sicher gestalten
- Eigene Verhaltensmöglichkeiten erkennen und erweitern

Das nehmen die Teilnehmenden mit

Die Teilnehmenden gewinnen mehr Sicherheit in beruflichen Situationen, in denen es auf ein klares Auftreten ankommt. Sie nehmen ihre Wirkung bewusster wahr, können ihre Anliegen klarer formulieren und auch in schwierigen Gesprächen souverän bleiben. Durch ein erweitertes Verhaltensrepertoire nutzen sie mehr Spielraum in ihrer Kommunikation, ohne sich verstellen zu müssen. Das stärkt die Zusammenarbeit und die Wahrnehmung ihrer Anliegen im Arbeitsalltag.

Kosten

1.380,00 EUR zzgl. MwSt.

Der Seminarpreis beinhaltet Getränke, Snacks und Mittagessen während der Veranstaltung.

[Zur Online-Anmeldung >>](#)

Kein passender Termin dabei?

Gern entwickeln wir gemeinsam mit Ihnen eine passende Lösung für Einzelpersonen, Teams und Organisationen.

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