

## Kommunikationstraining für Frauen im beruflichen Alltag

### - Überzeugungskraft und Durchsetzungsvermögen durch klare Kommunikation

Die eigene Überzeugungskraft spielt in beruflichen Situationen eine entscheidende Rolle. Dabei hilft ein klares Bewusstsein zu den eigenen Stärken, Zielen und Fähigkeiten. Eine klare und eindeutige verbale als auch non-verbale Kommunikation ist dabei das wichtigste Instrument für den selbstbewussten Auftritt in Ihrem Berufsalltag. Lernen Sie in diesem Training Ihre eigenen Stärken kennen und diese zielgerichtet und wertschätzend in der alltäglichen Kommunikation einzusetzen, sich im Berufsalltag durchzusetzen und Ihr persönliches Standing dadurch dauerhaft zu verbessern.



#### INHALTE DES TRAININGS

---

- Selbstanalyse der eigenen Fähigkeiten, Talente und Stärken
- Die eigene Haltung
- Individuelle Kommunikationsstärken erkennen und positiv nutzen
- Weichmacher und Killerphrasen der Kommunikation entdecken und vermeiden
- Den eigenen Standpunkt klar und überzeugend vertreten
- Klare Botschaften formulieren - überzeugend argumentieren
- Nonverbale Kommunikation – Wirkung der eigenen Körpersprache und Stimme
- Mentale Vorbereitung auf wichtige Gespräche und Auftritte
- Wertschätzend Gespräche führen und Feedback geben
- Kritik konstruktiv äußern und annehmen
- Ausgewählte Gesprächssituationen im beruflichen Alltag

#### IHR NUTZEN

---

In diesem Training entdecken Sie Ihre persönlichen Stärken und Fähigkeiten und lernen diese bewusst und gekonnt in der verbalen und nonverbalen Kommunikation einzusetzen und sich gegen Widerstände zu behaupten. Durch selbstsicheres und authentisches Auftreten und Sprache lernen Sie Ihre Gesprächspartner zu überzeugen und von Ihren Ideen zu begeistern. Dabei kommen Sie souverän, klar und wertschätzend zu Ihrem Ziel.

**ZIELGRUPPE:** Dieses Seminar richtet sich an weibliche Fach – und Führungskräfte

---

**DAUER:** 2 Tage

---

#### METHODEN

---

Praxisorientiertes und teilnehmeraktivierendes Lernen, interaktive Wissensvermittlung, Kleingruppenarbeiten, Einzelarbeit, Reflexion, Feedback, Rollenspiele, Übungen an Praxisfällen der Teilnehmer, Transferaufgaben