caritascampus

Weitere Informationen und Online-Anmeldung unter www.caritascampus.de

Ihr souveräner Auftritt – ein Training nur für Frauen

Tun Sie etwas für Ihr Image und überzeugen Sie durch Stil, Persönlichkeit und Kompetenz. Gutes Auftreten gehört zum Selbstmarketing dazu.

Wie können Sie sich im Berufsleben souverän präsentieren und bei Kund_innen und Kolleg_innen einen guten Eindruck hinterlassen? Wie sehe ich mich - wie sehen mich die anderen?

Die Macht des ersten Eindrucks - lernen Sie, worauf es ankommt. Welche Klippen, Fettnäpfchen und sonstigen Hürden lauern im Berufsalltag auf Sie?

Gewinnen Sie Sicherheit im Umgang mit anderen. Denn wer weiß, wie es geht, fühlt sich sicher und kann erkennen, was er oder sie optimieren kann.

Seminarziele:

- Überzeugungskraft und Argumentationsfähigkeit fördern
- eigene Stärken erkennen und fördern
- schwierige Situationen meistern
- souverän auftreten und Selbstbewusstsein stärken
- konstruktiv Feedback geben und nehmen

Inhalte:

- gewappnet sein für die Anforderungen von morgen: Stärken erkennen und fördern (Was hat es mit den sogenannten Softskills auf sich? Setzen Sie Ihre Stärken ein und zeigen Sie Präsenz)
- smart Kommunizieren (Betreiben Sie Marketing in eigener Sache und verbessern Sie Ihr Image. Positive Zusammenarbeit: Kommunikation zwischen Mann und Frau)
- Stärken Sie Ihre Durchsetzungsfähigkeit (Gewinnen Sie Sicherheit und sagen Sie, was Sie möchten. Die vier Schritte der Argumentationstechnik)
- die Macht des ersten Eindrucks (Selbst- und Fremdwahrnehmung)
- verbale und nonverbale Körpersprache (Signale und Codes, die wir aussenden. Blickkontakt, Gestik, Mimik, Körperhaltung)
- Umgang mit schwierigen Situationen (Ein Arbeitsleben mit Konflikten: Konflikte und Konfliktverhalten analysieren. Was kann man gegen Konflikte unternehmen? Umgang mit Kritik: Wie reagieren wir auf Kritik - selbst Kritik äußern. Die Ich-Botschaft und ihre Wirkung. Feedback geben und nehmen)
- Nein-Sagen mit einem guten Gefühl
- nie mehr sprachlos: Small Talk (Das kleine Gespräch für alle Lebenslagen. Lernen Sie Small Talk schätzen, denn jetzt haben Sie immer etwas zu sagen!)

Methoden:

Nummer

53122-054

Datum

06.12.2022
07.12.2022

Zeit

09:00 - 16:30 Uhr

Ort

Diözesan-Caritasverband für
das Erzbistum Köln e. V.
Georgstraße 7
50676 Köln

Zielgruppen

Mitarbeitende katholischer Einrichtungen und alle Interessierten

Referent/in

Sarah Rotterdam
Trainerin
Coach

Teilnehmende (max.)

12

Reduzierter Preis für Mitgliedsorganisationen

250.00 €

Normaler Preis für Externe

300.00 €

Bildungspunkte (ECTS)

1.10

Pflegepunkte (RbP)

10.00

Ansprechpartner/in

Christine Tameling

Verpflegung

Getränke und Mittagessen

Unterrichtsstunden

16

Material

Seminarunterlagen sind im Preis enthalten.

Diözesan-Caritasverband für das Erzbistum Köln e. V.

caritascampus

Weitere Informationen und Online-Anmeldung unter www.caritascampus.de

- Information durch die Trainerin, Übungen sowie Selbst- und Fremdanalyse