

## Die Macht des ersten Eindrucks

### 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. 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 optimiert werden 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:

- Information durch die Trainerin, Übungen sowie Selbst- und

#### Nummer

23224-006

#### Datum

15.05.2024

16.05.2024

#### Zeit

09:00 - 16:00 Uhr

#### Ort

CaritasCampus  
Diözesan-Caritasverband Köln  
Georgstraße 7  
50676 Köln

#### Zielgruppen

Mitarbeitende katholischer Einrichtungen und alle Interessierten

#### Referent/in

**Carina Lumme**  
Trainerin  
Coach

#### Teilnehmende (max.)

16

#### Reduzierter Preis für Mitgliedsorganisationen

350.00 €

#### Normaler Preis für Externe

420.00 €

#### Bildungspunkte (ECTS)

1.10

#### Pflegepunkte (RbP)

10.00

#### Ansprechpartner/in

Christine Tameling

#### Verpflegung

Getränke und Mittagessen

#### Unterrichtsstunden

16

#### Material

Seminarunterlagen sind im Preis enthalten.

Weitere Informationen und Online-Anmeldung unter [www.caritascampus.de](http://www.caritascampus.de)

---

Fremdanalyse

**Hinweis:**

Sollte dieses Seminar coronabedingt nicht in Präsenzform stattfinden können, werden wir es als Web-Seminar durchführen.

