



**MANAGEMENT<sup>®</sup>**  
Akademie



## Selbstsicher kommunizieren und auftreten

In Dialogen und Diskussionen selbstsicher kommunizieren

**EINFACH GUT SEIN.**  
**JEDER KANN ES.**

**Zielgruppen:**  
Fachkräfte und Nachwuchsführungskräfte

### Auf einen Blick

Mit einem selbstsicheren Kommunikationsverhalten stärken Sie Ihre Überzeugungskraft und Wertschätzung bei Ihren Gesprächspartnern. Dieses Seminar spricht vor allem MitarbeiterInnen an, die in häufigen kommunikativen Kontakten mit Kollegen und/oder Kunden stehen.

Die TeilnehmerInnen erhalten zahlreichen Tipps und Methoden für ein selbstsicheren Umgang mit kontroversen Gesprächssituationen im Berufsalltag.

### Das bietet Ihnen das Seminar:

- Körpersprache selbstsicher einsetzen
- Sprachliche Stilmerkmale von Selbstsicherheit
- Selbstbehauptung bei schwierigen Dialogen
- Faire Konter bei unfairen Taktiken anderer

### Methoden

Key Notes und Vortragsinputs vom Trainer. Fall- und Praxisbeispiele. Analysen, Reflexionen, Bewertungen, Lösungen. Übungen und Trainer Feedback.



### Vormittags

**9.00 Uhr** Begrüßung und gemeinsame Vorstellung

#### **Wertschätzung und Selbstsicherheit**

- Das eigene Ziel, der eigene Standpunkt, das eigene Standing – der Kompass Ihrer Selbstsicherheit
- Meine Haltung zu mir und anderen
- Das „One Eye Level“ Prinzip
- Ich bin o.k. Du bist o.k.
- Kennzeichen von partnerschaftlicher Kommunikation

#### **Die Spiele der anderen – die eigenen Fallen**

- No Go's Hochstatus und Niedrigstatus beachten
- Vorsicht Harmoniefalle
- Nein sagen – erlaubt und respektiert
- Keine faulen Kompromisse
- Distanzierungsvermögen – die Welt ist nicht perfekt
- Wahrheit ist wie Schatzsuche

### Nachmittags

#### **Praxis Tipps für einen selbstsicheren Auftritt**

- Selbstsicherheit zeigen – auf das situativ richtige Maß kommt es an
- Selbstsicher auftreten - Körper, Gestik und Mimik der Selbstsicheren
- Selbstsicher sprechen – Weichmacher vermeiden und verlernen
- Selbstsicher bleiben bei Einschüchterungen anderer
- Selbstsicher kontern bei unfairen Angriffen

#### **Übungen**

Standing gegenüber Kollegen  
Standing gegenüber schwierigen Kunden

#### **Reale Fallbeispiele**

Lösungen, Sprache und Körpersprache  
Simulationen, Erprobungen, Video Feedback

**17.00 Uhr** Ende des Seminars



## IHR Erfolgstrainer

15 Jahre Führungskompetenz  
Middle und Topmanagement  
Mittelstand und Konzern  
Studierter Psychologe/Pädagoge

10 Jahre Executive Coach  
8 Jahre Management Trainer  
Geschäftsführer der  
UP MANAGEMENT Akademie

Experte für Führungs- und  
Kommunikationskompetenzen



### Fortbildungen

General Management SGMI St.  
Gallen  
Leadership und Personalführung  
Kommunikationstechniken  
Change Management  
Präsentationsdramaturgie  
Konfliktmanagement  
Strategieentwicklung  
Projektmanagement  
Brandmanagement

### Gipfelstürmer Jahre

4 Jahre UNILEVER  
8 Jahre Continental AG  
3 Jahre Rodenstock



**MANAGEMENT**<sup>®</sup>  
Akademie



## KONTAKT

**UP MANAGEMENT Akademie**

Friedrichstraße 171

D – 10117 Berlin

Tel.: +49 (0) 30/ 276 96 566

[torsten.meier@up-akademie.de](mailto:torsten.meier@up-akademie.de)

[www.up-akademie.de](http://www.up-akademie.de)

Inhaber und Akademieleitung:

Torsten Meier

USt.-ID: DE232398971



**MANAGEMENT<sup>®</sup>**  
Akademie