



Potenziale erkennen und nutzen - Mehr Souveränität im Office

Nr: **V000000375**

Ort:

**Franz Hitze Haus Münster ,
Kardinal-von-Galen-Ring 50, 48149 Münster**

Datum:

19. Mai 2025, 09:00 Uhr - 16:30 Uhr

Inhalt

Sie trainieren,

- wie Sie individuelle Strategien anwenden, um Leichtigkeit und von innen kommende Souveränität immer wieder neu zu gewinnen,
- wie Sie lösungsorientiertes Denken und die Kraft der Sprache für sich nutzen können.
- wie Sie Ihre Gefühle, Meinungen und Standpunkte konstruktiv zum Ausdruck bringen und vertreten,
- wie Sie sich selbst und anderen gegenüber klar positionieren.

Seminar-Inhalt:

Ihre Rolle im Office

- Möglichkeiten und Grenzen
- Sandwich-Position klären
- Umgang mit Hierarchien

Mehr Selbstsicherheit durch mehr Persönlichkeit und Souveränität

- Ihre persönliche Bewertungsskala
- Faktoren für Persönlichkeit und Souveränität

Kommunikationsfähigkeit stärken

- Innere Einstellung im Dialog
- Die Transaktionsanalyse
- Umgang mit Killerphrasen

Psychosoziale Ursachen der Phänomene Sicherheit und Unsicherheit verstehen und reflektieren

- Fünf Anteile Ihrer Seele – vom inneren Kritiker bis zum liebevollen Freund
- Inneres Team zielführend nutzen
- Selbstsabotage erkennen und auflösen

Handeln beeinflusst Emotion und umgekehrt

- Bedeutung der Körpersprache: Achtung Ihr Körper spricht mit
- Positive Einstellung durch positive Körpersprache
- Selbstwert als Schlüssel für kongruente Kommunikation nutzen
- Gewinnersprache nach Win-Win trainieren

Seminarmethoden:

Kurzvorträge, Gesprächsrunden, Einzel- und Gruppenarbeiten, Fallbeispiele

Preis

195,00 € inkl. Verpflegung, Preis für Mitglieder

225,00 € inkl. Verpflegung, Preis für andere

Dozent*in

Antje Barmeyer

Sie haben Fragen?

Ihr*e Ansprechpartner*in für diese Veranstaltung:

Rebecca Karbach

karbach@caritas-muenster.de

Veranstalter

Caritasverband für die Diözese Münster e. V.

Kardinal-von-Galen-Ring 45

48149 Münster