

Selbstsicherheit und Gelassenheit

Souveränität auch in hektischen Zeiten

Inhalte und Lernziele

- **Selbstbewusstsein:**
Mit innerer Ruhe und Gelassenheit zum Ziel
So stehen Sie souverän & selbstsicher über den Dingen
- **Selbstvertrauen:**
Soziale und emotionale Intelligenz
Erkennen und entwickeln Sie Ihre persönlichen Potenziale
- **Selbstcoaching: Die innere Steuerung zum Erfolg**
Führen Sie Ihre emotionale Reaktion und betrachten Sie Ihre eigenen Verhaltensweise
- **Selbstsicher:**
Authentisch und überzeugend auftreten
Gewinnen Sie mehr Sicherheit für Auftritt und Präsentation

Die Themen der Veranstaltung

- Probleme analysieren und relativieren • Innere Distanz aufbauen • Gelassen agieren und reagieren • Mit Einfühlungsvermögen sich auf andere einstellen • Persönliche Stärken erkennen und ausbauen • Stress- und Ressourcenmanagement für Ihre Balance • Durch professionelles Kommunikationsverhalten mit Belastungen souverän umgehen

Arbeitsmethodik

Kurzreferate mit praktischen Beispielen, Lehrgespräche und Diskussionen. Einzel- und Gruppenarbeiten fördern den aktiven Erfahrungsaustausch. Anhand konkreter Beispiele aus der Praxis simulieren Sie Trainingsgespräche.

Ihr Nutzen

- Sie finden neue Motivation für den Arbeitsalltag und packen Probleme aktiv an.
- Sie erhalten höhere Akzeptanz in Ihrem Umfeld.
- Sie wirken souverän und gewinnen an Ausstrahlung.
- Sie werden stabiler und stressresistenter.
- Ihre Zusammenarbeit mit Vorgesetzten, Kollegen und Kunden wird effizienter.

Trainerin / ZfU Faculty



Susanne Honegger

ZfU Core Faculty, Sie arbeiten als zertifizierter Coach, Trainerin und Organisationsberaterin in entwicklungsorientierten Veränderungsprozessen mit Einzelpersonen und Organisationen. Sie studierte Sozialarbeit und Unternehmensentwicklung an den Fachhochschulen in Basel und Olten.

Susanne Honegger lehrt Teamführung und Selbstmanagement und berät Führungskräfte und Assistentinnen in Fragen des Führungsalltages.

Zielgruppe

Assistent/-innen, Sachbearbeiter/-innen, Sekretär/-innen, zu deren täglicher Arbeit der zwischenmenschliche Kontakt gehört und die ihre soziale Kompetenz weiterentwickeln wollen, um auch in schwierigen Situationen kühlen Kopf zu bewahren. Das Seminar richtet sich an Personen, die ihre eigenen Verhaltensweisen betrachten und mit Alternativen erweitern wollen. Konkrete Schwierigkeiten aus dem Arbeitsalltag der Teilnehmer/-innen werden bearbeitet.

Varianten: 1 Tag kompakt 2 Tage intensiv

Investition pro Tag

Honorarstufe: 1 / Teilnehmer: max. 12

Optionen/Hinweis

Massschneidung des Konzepts und der Seminar-dauer nach Ihren Wünschen sind möglich, können aber zusätzliche Vorbereitungskosten der Referenten bewirken.

Honorar-Stufen pro Tag

Stufe 1 = bis CHF 5000
Stufe 2 = bis CHF 7000
Stufe 3 = bis CHF 9000
Stufe 4 = bis CHF 11000
Stufe 5 = ab CHF 11000

Kontakt ZfU Inhouse Team

Ruth Boss, ruth.boss@zfu.ch, Tel. +41 44 722 85 54
Nicole Hug, nicole.hug@zfu.ch, Tel. +41 44 722 85 53
Marion Jost, marion.jost@zfu.ch, Tel. +41 44 722 85 64