

**TelactivSeminare**<sup>®</sup> – der Spezialist für Kommunikation: Face-To-Face oder Telefon!

## Mut zur eigenen Persönlichkeit

© by TelactivSeminare<sup>®</sup>

Auch qualifizierte und motivierte MitarbeiterInnen haben gewisse Ängste, im Arbeitsalltag „Fehler“ zu machen, scheuen vor gewissen, insbesondere neuen Tätigkeiten oder unbekanntem Menschen, zurück. Auf diese Weise können sie nicht optimal auf ihre Ressourcen zurückgreifen.

### TeilnehmerInnen:

Menschen in Veränderungs-Prozessen; Menschen, die ihr Selbstbewusstsein erweitern möchten.

**Analyse der Situation:** So wichtig die Freundlichkeit gegenüber anderen Menschen auch ist, so sollte es auch möglich sein, ein freundliches „NEIN“ zu äußern. Ebenfalls ist es oft von Nöten, an die eigenen Fähigkeiten zu glauben, um seine Arbeit erfolgsversprechend leisten zu können.

**Methodik:** Positives Erfahren der Körperlichkeit soll zu einer Verstärkung des Selbstbewusstseins und zu einer Selbstbehauptung auch im verbalen Bereich führen.

**Didaktik:** Es werden Stress-Situationen simuliert. Die Behauptung des eigenen Standpunktes soll eingeübt werden; dabei darf die innere Ruhe nicht verloren gehen und zum Beispiel keine Aggressivität aus Ängstlichkeit entstehen.

Die Durchführung der speziellen Techniken erfolgt in Kooperation mit einem Kung-Fu-Meister. Reichhaltige Verpflegung inklusiv.

### Gruppengröße:

Ein bis sechs MitarbeiterInnen.

### Dauer:

1 Tag.

