



## **Kompetent - souverän - weiblich**

Wie Frau überzeugend kommuniziert - selbstsicher, präsent und emotional souverän

Kompetenz ist wichtig. Doch von außen schwer zu beurteilen und damit ein subjektiver Erfolgsfaktor. Nicht zuletzt deshalb stößt Frau immer wieder an kaum sichtbare Barrieren - errichtet in der Wahrnehmung durch, oft unbewusste, Klischees von Kollegen, Vorgesetzten und Kunden. Ungeachtet fundierter Ausbildung und ausgewiesener Fähigkeiten! Das Training macht diese Mechanismen transparent und vermittelt Ihnen Wegweiser und Werkzeuge für "barrierefreies" arbeiten. Das Wissen darum bringt Selbstsicherheit, Führung im Gespräch und Gehör im Meeting. Sie lernen, Ihre eigene Rolle und Ihre Mission auszufüllen – wertschätzend und zielorientiert zugleich. Sie erhalten praktikable, sofort einsetzbare Werkzeuge für bewusste, auf differenzierte Wahrnehmung gestützte Kommunikation. Videos und Rollenspiele sichern lebendiges, nachhaltiges Lernen.

## **Seminaragenda:**

### **Wie der Mensch tickt**

- Pilot & Autopilot: Bewusstes und unbewusstes Verhalten erkennen und verstehen
- Die Frage ist nicht wie Sie sind – sondern wie Sie sein können
- Verhalten und Körpersprache richtig interpretieren

### **wort.macht.punkt.**

- Aufmerksamkeit und Interesse wecken
- Botschaften auf den Punkt bringen
- Wie aus Worten zielführende Bilder werden

### **Werkzeuge überzeugender Kommunikation**

- Gehirngerecht fragen – Schlüssel zur Sachebene
- Aktiv Zuhören – verstehen und verstanden werden
- Gesprächstempo – auch schwierige Situationen beherrschen

### **Männliche Klischees & weibliche Paradigmen**

- Paradigmen und deren Rolle für die individuelle Wahrnehmung
- Eigene Paradigmen: Auslöser und Verstärker typischer Verhaltensmuster
- Raus aus der vorauseilenden Selbstbeschränkung: So gelingen Paradigmenwechsel!

### **Ihre kritischen Gesprächssituationen**

- Welche Situationen Ihnen wann und warum Mühe machen
- "Natürliche" Reaktionen auf vermeintlich schwierige Partner
- Ihre Vorbereitung – Ihr zuverlässiger Erfolgsfaktor

### **Präsentieren in der Praxis**

- wort.macht.punkt. – Ihr persönlicher Praxistest
- Stimmigkeit von Sprache, Stimme, Körperhaltung und Bewegung
- Umgang mit Lampenfieber, Überraschungen und Gegenwind

## **Dauer des Trainings: Zwei Tage**