



# Seminare für Persönlichkeit und Selbstkompetenz

Wer beruflich erfolgreich sein will, kann sich nicht allein auf seine Intelligenz oder Fachkompetenz verlassen. Weiche Faktoren in der Teamarbeit (Miteinander arbeiten, miteinander reden, Konfliktmanagement, Feedback geben) und ein konstruktiver Umgang mit der eigenen Arbeitslast (Stressmanagement, Resilienz) helfen, im Alltag mit Menschen erfolgreich zu agieren. Sensibilität gegenüber sich selbst und anderen (Emotionale Intelligenz, Selbstbild-Fremdbild) fördern ihre Wirksamkeit - beruflich und privat.

Unsere Seminare für Persönlichkeit und Selbstkompetenz unterstützen Sie bei Ihrem persönlichen Entwicklungsprozess:

## [Konstruktiv Feedback geben - Führung und Zusammenarbeit verbessern](#)

Feedback geben und nehmen ist im Arbeitskontext unerlässlich. Im Training lernen Sie Werkzeuge und Strategien kennen, um konstruktives, wirksames und schätzendes Feedback zu geben und dieses anzunehmen. Eine gelungene Feedbackkultur ist Voraussetzung für erfolgreiche Führung, hohe Mitarbeitermotivation, gutes Teamwork sowie eine vertrauensvolle und effektive Zusammenarbeit.

[Mehr Informationen](#)

## [Kommunikationstraining: Miteinander arbeiten, miteinander reden - Partnerschaftliche Kommunikation im Job](#)

Dieses Training bietet Ihnen einen Guide durch die Welt der Kommunikation. Es ist ein must be – für alle, die lernen wollen – sich im Kommunikationsdschungel auf der Arbeit zurecht zu finden, den eigenen Kommunikationsstil kritisch auf den Prüfstand stellen und neue Werkzeuge für eine wirkungsvolle, effiziente und mitmenschliche Kommunikation lernen wollen. Denn: Es kann ganz einfach sein!

[Mehr Informationen](#)

## [Stressmanagement - Zwischen Anforderung und innerer Balance](#)

Im Seminar erkennen Sie Ihre eigenen typischen Reaktionsmuster und entwickeln neue Verhaltensmöglichkeiten zur effektiven Bewältigung stressreicher Situationen. Sie erfahren, wie Sie durch den Einsatz wirksamer Entspannungstechniken Ihre geistige Klarheit in akuten Stresssituationen schnell wieder herstellen können.



[Mehr Informationen](#)

## [Konfliktmanagement - Konflikte erfolgreich lösen](#)

Konflikte gehören zum Arbeitsalltag. Ob mit Vorgesetzten, im Team oder mit sich selbst, immer wieder stehen wir vor unterschiedlichen Interessen, die legitim und doch unvereinbar scheinen.

[Mehr Informationen](#)

## **Selbstbild – Fremdbild**

Im Seminar setzen Sie sich intensiv mit Ihrer eigenen Persönlichkeit auseinander. Mittels eines Selbsttests, Praxissimulationen und konstruktivem Feedback lernen Sie sich selbst und Ihre Wirkung auf andere besser kennen.

[Mehr Informationen](#)

## **Emotionale Intelligenz in der Zusammenarbeit**

In diesem Training lernen Sie, die Gefühle und Bedürfnisse Ihres Gegenübers zu erkennen. Sie erwerben die Fähigkeit mit Ihrem Gegenüber in Kontakt zu treten und Einfluss auf die Emotionen und damit auf sein Verhalten zu nehmen.

[Mehr Informationen](#)

## **Resilienz stärken - nachhaltig zufrieden und leistungsfähig**

In diesem Seminar bauen Sie Ihre Selbstmanagement-Kompetenzen für Zeiten hohen Drucks aus. Sie stärken Ihre innere Widerstandskraft in Bezug auf Stress und Krisen und bewahren so innere Ruhe sowie nachhaltige Zufriedenheit und Leistungsfähigkeit

[Mehr Informationen](#)