



## Ihr persönliches Bildungsangebot



Seminare

Seminarnummer: 7415

# Selbstwirksamkeitstraining: Souverän und gelassen im Job!

 **Termin** 07.05.2026 - 08.05.2026

 **Abschluss** bbw Teilnahmebescheinigung

 **Unterrichtsform** Seminar

 **Dauer** 2 Tage à 8 Stunden  
**Zeiten** 2 Tage | jeweils 08.30 - 16.30 Uhr

 **Gebühr** 890 €  
\* Dieses Seminar ist von der Umsatzsteuer befreit.

**Förderung** Selbstzahler

 **Ansprechpartnerin**

Katrin Kuke  
Tel.: 030/31005-275  
Fax: 030/31005-120  
Mail: katrin.kuke@bbw-akademie.de

 **Veranstaltungsort**

Charlottenburg, Haus der Wirtschaft  
Am Schillertheater 2  
10625 Berlin

## Perspektiven

Nehmen Sie Ihre Selbstwirksamkeit in die eigene Hand. Lernen Sie, wie Sie sich selbst mehr vertrauen können und lernen Sie Ihre eigenen Fähigkeiten zu Souveränität und Gelassenheit besser kennen.

## Inhalte

Es erwarten Sie viele Praktische Übungen und Techniken, Gelegenheiten zur Selbstreflexion und Tipps. Gewinnen Sie mehr Selbstsicherheit und Gelassenheit. Seien Sie sich Ihrer Stärken und Fähigkeiten bewusst, dann können Sie auch herausfordernden Situationen gut aus eigener Kraft meistern.

- Selbstwahrnehmung und Fremdwahrnehmung
- Verstehen und Hören, das Drama von Unterstellungen
- Meine Werte als Kompass
- Wie ich Ruhe und Gelassenheit bewahren kann
- Entscheidungen, Fokus und Konzentration
- Selbstbild - wer will ich wann sein?
- Innere Antreiber verstehen und nutzen
- Innere Ressourcen stärken und nutzen
- Atmung und Stimme bewusst einsetzen

Die Seminarinhalte werden interaktiv in der Gruppe erarbeitet und aktiv von den Teilnehmenden in Kleingruppen ausprobiert und geübt.

Die effektive Mischung aus Vortrag, Übungen, Gruppenarbeiten, Feedbackrunden und Erfahrungsaustausch der Teilnehmenden schafft praxisnahe Ergebnisse.

**Allgemeine Kursinformation** Es erwarten Sie viele Praktische Übungen und Techniken, Gelegenheiten zur Selbstreflexion und Tipps. Gewinnen Sie mehr Selbstsicherheit und Gelassenheit. Seien Sie sich Ihrer Stärken und Fähigkeiten bewusst, dann können Sie auch herausfordernden Situationen gut aus eigener Kraft meistern.

---

**Zielgruppe** Fach- und Führungskräfte, die auch in schwierigen Situationen souverän und gelassen bleiben wollen.

---

**Zielsetzung** Nehmen Sie Ihre Selbstwirksamkeit in die eigene Hand. Lernen Sie, wie Sie sich selbst mehr vertrauen können und lernen Sie Ihre eigenen Fähigkeiten zu Souveränität und Gelassenheit besser kennen.

---

**Lernmittel** Die Seminarinhalte werden interaktiv in der Gruppe erarbeitet und aktiv von den Teilnehmenden in Kleingruppen ausprobiert und geübt.  
Die effektive Mischung aus Vortrag, Übungen, Gruppenarbeiten, Feedbackrunden und Erfahrungsaustausch der Teilnehmenden schafft praxisnahe Ergebnisse.

---

**Referent / Dozent** Frau Juliane Siafarikas