











Ihr persönliches Bildungsangebot



Seminare

Seminarnummer: 7415

Selbstwirksamkeitstraining: Souverän und gelassen im Job!

 Termin	07.05.2026 - 08.05.2026	 Ansprechpartnerin	Katrin Kuke Tel.: 030/31005-275 Fax: 030/31005-120 Mail: katrin.kuke@bbw-akademie.de
 Abschluss	bbw Teilnahmebescheinigung		
 Unterrichtsform	Seminar		
 Dauer	2 Tage à 8 Stunden	 Veranstaltungsort	Charlottenburg, Haus der Wirtschaft Am Schillertheater 2 10625 Berlin
 Zeiten	2 Tage jeweils 08.30 - 16.30 Uhr		
 Gebühr	890 €* * Dieses Seminar ist von der Umsatzsteuer befreit.		
Förderung	Selbstzahler		

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