



Selbstsicheres Auftreten und Persönlichkeitsentwicklung

Treten Sie in jeder Situation sicher und
authentisch auf

Seminarziele

Sicheres und souveränes Auftreten ist in vielfältigen beruflichen Situationen von großem Vorteil. Stets professionell und mit Charisma Gespräche, Präsentationen, Meetings und verschiedenste andere berufliche Situationen zu meistern will gelernt sein. Die Teilnehmer werden mit den Grundprinzipien der Selbstsicherheit vertraut gemacht und sind anschließend in der Lage, selbstbewusst und mit Sensibilität ihren Gesprächspartnern entgegenzutreten. Besonderes Gewicht wird auf die Gesprächs-, Führungs- und Verkaufssituationen gelegt.

Programminhalte

Selbstsicheres und authentisches Auftreten:

- Die fünf Regeln der Selbstsicherheit – wie strahle ich Sicherheit und Kompetenz aus?
- Wie steigere ich mein Einfühlungsvermögen
- Tipps zur Steigerung der Empathiefähigkeit
- Positive Resonanz bewirken bei Gesprächspartnern
- Akzeptanz erhöhen und positive Gefühle auslösen
- Woran erkennt man im Verhalten Selbstsicherheit?

Selbstbewusste Körpersprache und Selbstsicherheit:

- Lernen Sie, die Körpersprache bewusst einzusetzen, um Ihre Wirkung zu unterstreichen: Gestik, Mimik, Sprachmodulation
- Tipps zur Steigerung der Selbstsicherheit und Überzeugungskraft
- Der Zusammenhang zwischen Körpersprache und Persönlichkeitsentwicklung

Selbstsicherheit ausstrahlen in schwierigen Situationen:

- Ruhig bleiben bei Nervosität und Lampenfieber
- Wann wird Selbstsicherheit zur störenden Überheblichkeit?
- Was versteht man unter selbstbewusster Zurückhaltung?
- Auch mit wenig Vorbereitung souverän wirken

Praktische Übungen zur Steigerung der Selbstsicherheit

- Verhaltensflexibilität: Im Alltag üben
- Mein Umfeld beobachten: Wie sind die Reaktionen auf das Verhalten?
- Zeigen Sie Ihre Kompetenz und nutzen Sie Ihre „Bühne“

Methodik

Gruppendiskussion Kollegiale Beratung Wahrnehmungsübungen
Hilfen zum Transfer in den Alltag Trainerinput

Zielgruppe

Seminarcode

PE4001

Teilnehmer

maximal 9 Personen

Seminarzeiten

1. Tag: 10:00 - 17:00 Uhr
2. Tag: 09:00 - 16:00 Uhr

Ort & Termine

Münster

06.06.2024 – 07.06.2024
19.09.2024 – 20.09.2024
21.11.2024 – 22.11.2024
20.01.2025 – 21.01.2025
13.03.2025 – 14.03.2025
05.06.2025 – 06.06.2025
18.09.2025 – 19.09.2025
20.11.2025 – 21.11.2025

Hamburg

24.10.2024 – 25.10.2024
14.04.2025 – 15.04.2025
23.10.2025 – 24.10.2025

Berlin

26.08.2024 – 27.08.2024
10.02.2025 – 11.02.2025
07.08.2025 – 08.08.2025

Hannover

09.12.2024 – 10.12.2024
08.12.2025 – 09.12.2025

Leipzig

13.05.2024 – 14.05.2024
12.05.2025 – 13.05.2025

Kassel

27.06.2024 – 28.06.2024
26.06.2025 – 27.06.2025

Köln

17.10.2024 – 18.10.2024
30.01.2025 – 31.01.2025
09.10.2025 – 10.10.2025

Frankfurt am Main

06.05.2024 – 07.05.2024
28.11.2024 – 29.11.2024



Das Seminar „Selbstsicheres Auftreten und Persönlichkeitsentwicklung“ wendet sich an Fach- und Führungskräfte aus Wirtschaftsunternehmen aller Größen und Branchen sowie aus öffentlichen Verwaltungen.

19.05.2025 – 20.05.2025
01.09.2025 – 02.09.2025

Nürnberg

19.09.2024 – 20.09.2024
30.01.2025 – 31.01.2025
01.09.2025 – 02.09.2025

Stuttgart

08.07.2024 – 09.07.2024
17.10.2024 – 18.10.2024
10.03.2025 – 11.03.2025
07.07.2025 – 08.07.2025
16.10.2025 – 17.10.2025

München

12.12.2024 – 13.12.2024
27.03.2025 – 28.03.2025
11.12.2025 – 12.12.2025

Wien

07.10.2024 – 08.10.2024
03.03.2025 – 04.03.2025
15.09.2025 – 16.09.2025

Zürich *

17.06.2024 – 18.06.2024
16.06.2025 – 17.06.2025

Seminargebühr

1.150,00 € (zzgl. MwSt.)
1.368,50 € (inkl. MwSt.)

* Seminargebühr Zürich:
1.600,00 CHF

Im Preis inbegriffen:
Arbeitsunterlagen,
Teilnahmezertifikat und
Mittagessen.



FAX-ANMELDUNG +49 251 20205-99

Internet: www.kitzmann.biz
E-Mail: info@kitzmann.biz
Telefax: +49 251 20205-99

Ich melde mich/Wir melden uns zu folgender Veranstaltung an:

1. Teilnehmer

Name/Vorname

E-Mail

Mobilnummer

Veranstaltung Seminarcode

Ort Termin

Firmendaten/Rechnungsempfänger

Firma

Rechnung (Name)

Straße/Nummer

PLZ/Ort

Telefon/Fax

Branche

Datum

2. Teilnehmer

Name/Vorname

E-Mail

Mobilnummer

Veranstaltung Seminarcode

Ort Termin

Anzahl der Mitarbeiter in Ihrem Unternehmen

Kundennummer

Anmeldebestätigung (E-Mail)

Unterschrift