

08:15 Ausgabe der Seminarunterlagen /
Begrüßungskaffee

09:00 Begrüßung und Einführung

Zwei Seiten einer Medaille – Selbst- und Fremdbild

- ✗ eigene Stärken und Werte kennen und gezielt einsetzen
- ✗ persönliche Schwächen analysieren und akzeptieren
- ✗ gelungene Eigen-PR anhand eines realistischen Selbstbildes
- ✗ persönliche Wirkungsfaktoren optimieren



Praxisübung



Exkurs Körpersprache – ohne Worte richtig kommunizieren

- ✗ nonverbale Kommunikation
- ✗ Körpersprache der Frauen vs. Körpersprache der Männer
- ✗ Das Gesagte unterstreichen – Mimik und Gestik bedacht einsetzen

Souveränität – vor Publikum gekonnt überzeugen

- ✗ Lampenfieber souverän überwinden
- ✗ der erste Eindruck – andere direkt für sich gewinnen
- ✗ mit Persönlichkeit punkten



Praxisübung



gegen 17:30 Ende des ersten Tages

Während eines Veranstaltungstages gibt es mindestens zwei Kaffeepausen sowie eine Mittagspause.





Sicheres Hygienekonzept – wir halten die gesetzlich vorgeschriebenen Sicherheitsmaßnahmen zusammen mit den Veranstaltungshotels ein und haben zu Ihrer Sicherheit ein **10-Punkte-Hygienekonzept** erarbeitet.

08:15 Begrüßungskaffee

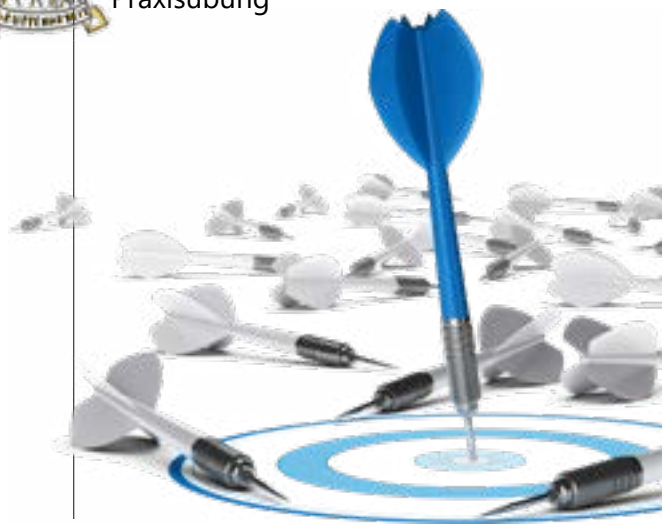
09:00 Begrüßung und Einführung

Auf den Punkt bringen – Erfolg durch klare Formulierungen

- ✗ positiv, konkret und wertschätzend formulieren
- ✗ Argumentationen nachvollziehend aufbauen
- ✗ Umgang mit sprachlichen Weichmachern
- ✗ sagen Sie, was Sie wollen und bekommen Sie was Sie möchten
- ✗ Mut zu klaren Worten: verstanden werden und Grenzen setzen



Praxisübung



Durchsetzungskraft – im richtigen Moment behaupten können

- ✗ mit männlichem Dominanzverhalten richtig umgehen können
- ✗ Grenzen setzen – lernen, nein zu sagen
- ✗ den eigenen Standpunkt trotz Gegenwind vertreten
- ✗ souverän kontern – die Schlagfertigkeitstipps



Praxisübung



Aktionsplan

- ✗ Tipps und Tricks, um das Gelernte leicht umzusetzen
- ✗ Umsetzung im Alltag



Praxisübung

gegen 17:00 Seminarende



Während eines Veranstaltungstages gibt es mindestens zwei Kaffeepausen sowie eine Mittagspause.

 Die Referentin



Dr. Cornelia Topf

Dr. Cornelia Topf ist Industriekauffrau, Dipl. – Ökonomin, Dr. rer.pol, sowie zertifizierter Business- Coach und ausgebildete Mediatorin.

Sie ist Expertin für Körpersprache, Erfolgskommunikation und Karriereentwicklung. Seit über 20 Jahren ist sie international als BusinessCoach, Seminarleiterin, Trainerin und Vortragsrednerin gefragt.

Großen Erfolg hat sie auch mit ihren Ratgeber-Büchern. -Zahlreiche ihrer Bücher wurden in andere Sprachen übersetzt - www.metatalk-training.de
Sie ist Inhaberin des Augsburger Trainingsinstituts Metatalk Kommunikation + Training.