Selbstsicher auftreten – Position vertreten

LERNZIELE: (Kurzbeschreibung der Kenntnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten, die der/die Teilnehmer/in erwerben soll)
Die Teilnehmer*innen lernen die Indikatoren für Selbstsicherheit kennen und wie sie sie positiv beeinflussen können. Gleichzeitig geht es im Bildungsurlaub darum, selbstbestimmter zu leben und unabhängiger zu werden vom Urteil bzw. den Erwartungen Anderer. Sie erfahren, wie sie Positionen souveräner vertreten und Ziele klarer verfolgen können. Anderen und sich selbst gegenüber.

PROGRAMM: (Ablauf mit Angabe Tag und Inhalte)

Tag 1
- Begrüßung, Vorstellungsrunde, Vorkenntnisse und Erwartungen,
- Organisatorisches
- Konzept und Ablauf des Seminars
- Selbstsicherheit: Begriff und Indikatoren
- eigene Leitbilder und Glaubenssätze
- das Basis-Kommunikationsmodell
- das VAKOG-Modell aus dem NLP und seine Chancen für das Thema Selbstsicherheit

Tag 2
- persönliche Stärken, Präsentationen mit Feedback
- Selbstmarketing, Ich als Marke
- Aktives Zuhören, Input und Übung
- mehr Selbstsicherheit und Selbstverantwortung, Ziele und Maßnahmen, Präsentationen mit Feedback
- die Modell des eigenen zentralen Lebensentwurfs
- Fallbeispiele, Outdoor-Übungen

Tag 3
- Körpersprache und ihre Facetten - besonders das Bewegen im Raum, Distanzverhalten
- perfekte Kommunikation durch Rapport
- Rapportbrüche, Pacing und Leading aus dem NLP
- fallweise persönliche Schwächen mit Feedback
- Präsentation des zentralen Lebensentwurfs mit Feedback, Feintuning
- neue Leitbilder + Visionen
- Wiederholung und Vertiefung von Einzelaspekten
- wertschätzendes Feedback und Verabschiedung

Änderungen vorbehalten

ARBEITSMETHODEN (in- und outdoor): Vortrag mit Aussprache, Unterrichtsgespräch, Arbeit in Gruppen bzw. mit Partner/in, Reflexion im Plenum, Arbeit mit vorbereitetem Material und Texten, Studienarbeit ohne Dozent

© Wolfgang Uhle, UHLE KOMMUNIKATION 2025