

Auch leise überzeugen (Präsenz)

Wie Introvertierte mehr Präsenz gewinnen und Gehör erhalten

Reputation, Relevanz, Reichweite – das Trio der modernen Aufmerksamkeitsökonomie beflügelt längst auch Karrieren. Im Job geht es darum, positiv aufzufallen, sich selbst, seine Leistungen und Potenziale zu präsentieren und zu inszenieren. Klappern gehört zum persönlichen Handwerk – auch zum persönlichen. Doch nicht jeder kann oder will klappern. Manchen ist es unangenehm oder peinlich, sich selbst in Szene zu setzen. Und jetzt? Lerne, dich sichtbar zu machen und deinem Umfeld zu zeigen, was wirklich in dir steckt – ohne dich zu verstellen.

Inhalte

Sichtbarkeit und was ihr im Wege steht

- Zufriedenheit mit der eigenen Sichtbarkeit.
- Innere Barrieren, die der Sichtbarkeit im Wege stehen und wie man mit ihnen umgeht.
- Wie Introversion und Sichtbarkeit zusammenpassen.

Bereits mehr als 700 Teilnehmende!

Das starke innere Leitbild

- Selbstakzeptanz als Fundament.
- Stärken und Grenzen von Introvertierten.
- Die eigenen Fähigkeiten und Leistungen würdigen.
- Das persönliche Stärkebewusstsein.

Die „Graue-Maus-Zone“ verlassen: Status nutzen

- Was ist Status?
- Hochstatus, Tiefstatus, Augenhöhe: Was signalisiere ich anderen?
- Status aktiv gestalten.

Regeln für mehr Präsenz und Sichtbarkeit

- Kleine Experimente mit großer Wirkung.

Schritt für Schritt zu mehr Sichtbarkeit

- Von der Komfortzone in die Entwicklungszone.
- Typische Herausforderungen meistern.

Lernumgebung

In deiner Online-Lernumgebung findest du nach deiner Anmeldung nützliche Informationen, Downloads und Extra-Services zu dieser Qualifizierungsmaßnahme.

Dein Nutzen

- Lerne die Regeln für mehr Präsenz kennen.
- Gewinne die innere Kraft, um dich auf leichte und selbstverständliche Art deutlich zu zeigen, ohne dich zu verstellen.
- Erweitere deine Handlungsspielräume und profitiere von einem praxiserprobten Konzept.
- Erhalte alltagstaugliche Tipps zur sofortigen Umsetzung.

Methoden

Kurzinput, Diskussion, Übungen und Gruppenarbeit. Das Seminar ist interaktiv und lebt von der Bereitschaft der Teilnehmenden, sich persönlich einzubringen und aktiv zu sein.

Teilnehmer:innenkreis

Alle eher introvertierten Fach- und Führungskräfte, die mehr Präsenz und Sichtbarkeit herstellen möchten, ohne sich zu verstellen.

Open Badges - Zeige auch digital, was du kannst.

Open Badges sind anerkannte, digitale Teilnahmezertifikate. Diese verifizierbaren Nachweise sind der aktuelle Standard für die Einbindung in Karrierenetzwerken wie z.B. LinkedIn.

Damit zeigst du digital, über welche Kompetenzen du verfügst.

Nach erfolgreichem Abschluss erhältst du von uns ein Open Badge.

Mehr erfahren kannst du unter:

<https://www.haufe-akademie.de/seminare-lehrgaenge/trending-topics/open-badges>



Trainer:in



Susanne Dölz

Mein Lebensweg: Punkerin, Diplom-Pädagogin, Modedesignerin, Trainerin, Coach. Alle Umwege und Schwierigkeiten haben mich als Persönlichkeit weitergebracht. So entstand der Wunsch, andere in ihrer Entwicklung zu begleiten. Seit 30 Jahren arbeite ich mit Fach- und Führungskräften und erlebe regelmäßig, wie viel sich verändert, wenn Klarheit entsteht - im Denken, Fühlen und Handeln. Wenn Menschen Zugang zu ihren Ressourcen bekommen, wachsen Sicherheit, Mut und neue Optionen. In meiner Arbeit verbinde ich fundiertes Wissen mit Praxisnähe, Leichtigkeit, Humor und vertrauensvoller Atmosphäre. Meine Mission: Entwicklung, die im Leben spürbar wird.



Simone Rechel

Mein Name ist Simone Rechel. Ich bin 40 Jahre alt, überzeugte Unternehmerin und gesellschaftlich engagiert.

Als Coach begleite ich Menschen dabei, ihre Themen souverän und wirkungsvoll nach außen zu tragen. Als Trainerin biete ich Seminare für Rhetorik und Introvertierte im Business an.

Nach zwölf Jahren in der Logistikbranche entschied ich mich 2016 für den Schritt in die Selbstständigkeit. Seither begleite ich inspirierende Menschen aus allen Branchen und Lebensbereichen bei ihren persönlichen Herausforderungen - und kann mich dadurch auch beruflich mit den Themen und Menschen beschäftigen, die mich selbst begeistern und interessieren.

Details zur Weiterbildung

Seminar | Präsenz

2 Tage

Zahl der Teilnehmenden begrenzt

Termine**21.-22.09.2026**

Frankfurt a. M.

Veranstaltungsort

Hilton Frankfurt Airport

Tage & Uhrzeit

Montag, 21.09.2026

09:00 Uhr - 17:30 Uhr

Dienstag, 22.09.2026

09:00 Uhr - 16:30 Uhr

12.-13.10.2026

Berlin

Veranstaltungsort

Hotel am Borsigturm

Tage & Uhrzeit

Montag, 12.10.2026

09:00 Uhr - 17:30 Uhr

Dienstag, 13.10.2026

09:00 Uhr - 16:30 Uhr

04.-05.11.2026

Düsseldorf/Kaarst

Veranstaltungsort

Mercure Hotel Düsseldorf

Tage & Uhrzeit

Mittwoch, 04.11.2026

09:00 Uhr - 17:30 Uhr

Donnerstag, 05.11.2026

09:00 Uhr - 16:30 Uhr

07.-08.12.2026

München

Veranstaltungsort

Holiday Inn Leuchtenbergring

München

Tage & Uhrzeit

Montag, 07.12.2026

09:00 Uhr - 17:30 Uhr

Dienstag, 08.12.2026

09:00 Uhr - 16:30 Uhr

11.-12.02.2027

Hamburg

Veranstaltungsort

Best Western Plus Hotel Böttcherhof

Tage & Uhrzeit

Donnerstag, 11.02.2027

09:00 Uhr - 17:30 Uhr

Freitag, 12.02.2027

09:00 Uhr - 16:30 Uhr

12.-13.04.2027

Frankfurt a. M./Kelsterbach

Veranstaltungsort

Vienna House Easy Frankfurt Airport

Tage & Uhrzeit

Montag, 12.04.2027

09:00 Uhr - 17:30 Uhr

Dienstag, 13.04.2027

09:00 Uhr - 16:30 Uhr

31.05.-01.06.2027

Berlin

Veranstaltungsort

RIU Plaza

Tage & Uhrzeit

Montag, 31.05.2027

09:00 Uhr - 17:30 Uhr

Dienstag, 01.06.2027

09:00 Uhr - 16:30 Uhr

15.-16.07.2027

Stuttgart

Veranstaltungsort

Mövenpick Hotel Stuttgart

Messe&Congress

Tage & Uhrzeit

Donnerstag, 15.07.2027

09:00 Uhr - 17:30 Uhr

Freitag, 16.07.2027

09:00 Uhr - 16:30 Uhr

20.-21.09.2027

Düsseldorf/Neuss

Veranstaltungsort

Dorint Kongresshotel Düsseldorf

/Neuss

Tage & Uhrzeit

Montag, 20.09.2027

09:00 Uhr - 17:30 Uhr

Dienstag, 21.09.2027

09:00 Uhr - 16:30 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter www.haufe-akademie.de/2233**Teilnahmegebühr**

€ 1.590,- zzgl. MwSt.

€ 1.892,10 inkl. MwSt.

Die angegebene Teilnahmegebühr beinhaltet

- ein gemeinsames Mittagessen pro vollem Seminartag,
- Pausenverpflegung und
- umfangreiche Arbeitsunterlagen.

Die Übernachtungskosten im Hotel werden von den Teilnehmenden direkt mit dem Hotel abgerechnet. Für die Hotelbuchung findest du in deiner Lernumgebung ein Reservierungsformular.

Deine Anmeldemöglichkeiten

Online: www.haufe-akademie.de/2233

E-Mail: anmelden@haufe-akademie.de

Buche deine Weiterbildung einfach und schnell online. Gib sonst bitte unbedingt den Namen des Teilnehmers und die vollständige Rechnungsanschrift mit Telefonnummer sowie E-Mail-Adresse an.

In unserem Bereich Fragen & Antworten (FAQ) findest du alle Antworten auf die häufigsten Fragen rund um unsere Weiterbildungen:

<https://www.haufe-akademie.de/faqs>

Unsere ausführlichen Teilnahmebedingungen findest du auch im Internet unter www.haufe-akademie.de/agb oder im Gesamtprogramm.

Die vollständigen Datenschutzbestimmungen findest du unter www.haufe-akademie.de/datenschutz.

Haufe Akademie GmbH & Co. KG

Munzinger Straße 9, 79111 Freiburg, www.haufe-akademie.de, Beratung: Tel.: +49 761 595339-00, service@haufe-akademie.de

Auch leise überzeugen (Live-Online)

Wie Introvertierte mehr Präsenz gewinnen und Gehör erhalten

Reputation, Relevanz, Reichweite – das Trio der modernen Aufmerksamkeitsökonomie beflügelt längst auch Karrieren. Im Job geht es darum, positiv aufzufallen, sich selbst, seine Leistungen und Potenziale zu präsentieren und zu inszenieren. Klappern gehört zum Handwerk – auch zum persönlichen. Doch nicht jeder kann oder will klappern. Manchen ist es unangenehm oder peinlich, sich selbst in Szene zu setzen. Und jetzt? Lerne, dich sichtbar zu machen und deinem Umfeld zu zeigen, was wirklich in dir steckt – ohne dich zu verstellen.

Inhalte

Sichtbarkeit und was ihr im Wege steht

- Zufriedenheit mit der eigenen Sichtbarkeit.
- Innere Barrieren, die der Sichtbarkeit im Wege stehen und wie man mit ihnen umgeht.
- Wie Introversion und Sichtbarkeit zusammenpassen.

Das starke innere Leitbild

- Selbstakzeptanz als Fundament.
- Stärken und Grenzen von Introvertierten.
- Die eigenen Fähigkeiten und Leistungen würdigen.
- Das persönliche Stärkebewusstsein.

Die „Graue-Maus-Zone“ verlassen: Status nutzen

- Was ist Status?
- Hochstatus, Tiefstatus, Augenhöhe: Was signalisiere ich anderen?
- Status aktiv gestalten.

Regeln für mehr Präsenz und Sichtbarkeit

- Kleine Experimente mit großer Wirkung.

Schritt für Schritt zu mehr Sichtbarkeit

- Von der Komfortzone in die Entwicklungszone.
- Typische Herausforderungen meistern.

Lernumgebung

In deiner Online-Lernumgebung findest du nach deiner Anmeldung nützliche Informationen, Downloads und Extra-Services zu dieser Qualifizierungsmaßnahme.

Dein Nutzen

- Lerne die Regeln für mehr Präsenz kennen.
- Gewinne die innere Kraft, um dich auf leichte und selbstverständliche Art deutlich zu zeigen, ohne dich zu verstellen.
- Erweitere deine Handlungsspielräume und profitieren von einem praxiserprobten Konzept.
- Du bekommst alltagstaugliche Tipps zur sofortigen Umsetzung.

Methoden

Kurzinput, Diskussion, Übungen und Gruppenarbeit. Das Seminar ist interaktiv und lebt von der Bereitschaft der Teilnehmer, sich persönlich einzubringen und aktiv zu sein.

Teilnehmer:innenkreis

Alle eher introvertierten Fach- und Führungskräfte, die mehr Präsenz und Sichtbarkeit herstellen möchten, ohne sich zu verstellen.

Open Badges - Zeige auch digital, was du kannst.

Open Badges sind anerkannte, digitale Teilnahmezertifikate. Diese verifizierbaren Nachweise sind der aktuelle Standard für die Einbindung in Karrierenetzwerken wie z.B. LinkedIn.

Damit zeigst du digital, über welche Kompetenzen du verfügst.

Nach erfolgreichem Abschluss erhältst du von uns ein Open Badge.

Mehr erfahren kannst du unter:

<https://www.haufe-akademie.de/seminare-lehrgaenge/trending-topics/open-badges>



Trainer:in



Susanne Dölz

Mein Lebensweg: Punkerin, Diplom-Pädagogin, Modedesignerin, Trainerin, Coach. Alle Umwege und Schwierigkeiten haben mich als Persönlichkeit weitergebracht. So entstand der Wunsch, andere in ihrer Entwicklung zu begleiten. Seit 30 Jahren arbeite ich mit Fach- und Führungskräften und erlebe regelmäßig, wie viel sich verändert, wenn Klarheit entsteht - im Denken, Fühlen und Handeln. Wenn Menschen Zugang zu ihren Ressourcen bekommen, wachsen Sicherheit, Mut und neue Optionen. In meiner Arbeit verbinde ich fundiertes Wissen mit Praxisnähe, Leichtigkeit, Humor und vertrauensvoller Atmosphäre. Meine Mission: Entwicklung, die im Leben spürbar wird.

Details zur Weiterbildung

Training | Online

2 Tage

Zahl der Teilnehmenden begrenzt

Starttermine

10.-11.09.2026

Live-Online

Durchführung

zoom

Modulzeiten

Donnerstag, 10.09.2026

09:00 Uhr - 17:30 Uhr

Freitag, 11.09.2026

09:00 Uhr - 16:30 Uhr

12.-13.11.2026

Live-Online

Durchführung

zoom

Modulzeiten

Donnerstag, 12.11.2026

09:00 Uhr - 17:30 Uhr

Freitag, 13.11.2026

09:00 Uhr - 16:30 Uhr

22.-23.02.2027

Live-Online

Durchführung

zoom

Modulzeiten

Montag, 22.02.2027

09:00 Uhr - 17:30 Uhr

Dienstag, 23.02.2027

09:00 Uhr - 16:30 Uhr

19.-20.05.2027

Live-Online

Durchführung

zoom

Modulzeiten

Mittwoch, 19.05.2027

09:00 Uhr - 17:30 Uhr

Donnerstag, 20.05.2027

09:00 Uhr - 16:30 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter www.haufe-akademie.de/32859**Teilnahmegebühr****€ 1.590,- zzgl. MwSt.**

€ 1.892,10 inkl. MwSt.

Deine AnmeldemöglichkeitenOnline: www.haufe-akademie.de/2233E-Mail: anmelden@haufe-akademie.de

Buche deine Weiterbildung einfach und schnell online. Gib sonst bitte unbedingt den Namen des Teilnehmenden und die vollständige Rechnungsanschrift mit Telefonnummer sowie E-Mail-Adresse an.

In unserem Bereich Fragen & Antworten (FAQ) findest du alle Antworten auf die häufigsten Fragen rund um unsere Weiterbildungen:

<https://www.haufe-akademie.de/faqs>

Unsere ausführlichen Teilnahmebedingungen findest du auch im Internet unter www.haufe-akademie.de/agb oder im Gesamtprogramm.

Die vollständigen Datenschutzbestimmungen findest du unter www.haufe-akademie.de/datenschutz.