

Selbstwirksamkeit pur: Gelassen, souverän und selbstsicher im Job!

Sich selbst zu mehr Durchsetzungsvermögen, Gelassenheit und Zufriedenheit führen

Nimm dein Selbstmanagement in die eigene Hand! Der Beruf bringt unterschiedliche Rollen und Anforderungen mit sich. Manchmal bist du als Macher:in und manchmal als Denker:in gefordert. Manchmal geht es um Tempo, manchmal um Kreativität und manchmal um Genauigkeit. Lerne deine eigenen Fähigkeiten zur Souveränität und Selbstwirksamkeit besser zu nutzen. Verstehe besser, wie du deine Gedanken, Gefühle und (Körper-)Sprache wirksam regulieren kannst. So gewinnst du mehr Selbstsicherheit und Gelassenheit, und kannst dich besser durchsetzen.

Inhalte

Anforderungen und Erwartungen klären

- Eigene und fremde Erwartungen reflektieren.
- Mit Erwartungen der anderen ruhig und konstruktiv umgehen.

Eigenes Mindset entscheidet

- Eigene Werte, Einstellungen und Überzeugungen als Stärke nutzen.
- Das eigene Verhalten im Beruf besser verstehen und aktiv steuern.
- Rückmeldungen und Feedback zur eigenen Entwicklung nutzen.
- Mein Vertrauen in die eigene Wirksamkeit steigern.

Mit innerer Klarheit zu äußerer Wirksamkeit

- Eigene innere Gelassenheit und Sicherheit als Erfolgsfaktoren.
- Innere Treiber verstehen und positiv nutzen.
- Selbstbewusstsein aufbauen und konstruktiv einsetzen.
- Mich selbstwirksam zu erleben, erzeugt Souveränität und Durchsetzungskraft.

Mit Kommunikation und Interaktion punkten

- Klare Sprache ist überzeugende Sprache.
- Die eigene Körpersprache bewusster einsetzen.
- Mit den eigenen Zielsetzungen überzeugend sichtbar werden.

Gelassen und souverän bleiben – auch in schwierigen Situationen

- Hilfreiche Methoden für schwierige Momente im Beruf.
- Auch bei Hektik, Ärger und Stress gelassen bleiben.
- Emotionen besser erkennen und respektvoll behandeln.
- Die eigene Handlungsfähigkeit sichern.

Lernumgebung

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

Dein Nutzen

- Du kennst deine eigenen inneren Stärken besser und kannst diese gezielt einsetzen.
- Du agierst auch in schwierigen Situationen gelassener und souveräner.
- Kritik und negatives Feedback bringen dich nicht mehr so leicht aus dem Konzept.
- Du bist in Gesprächen und Meetings entspannter und überzeugender.
- Du kannst dich bei Bedarf besser abgrenzen.
- Lerne, dich besser durchzusetzen, ohne die anderen zu verprellen.
- Du kennst Wege, die eigene Sicherheit, Zufriedenheit und Gelassenheit zu steigern.

Methoden

Das Training lebt von der Offenheit, sich persönlich einzubringen. Wir arbeiten mit Übungen, Expert:innen-Input, geführter Selbstreflexion, Fallbeispielen, kollegialem Austausch, Gruppen- und Einzelarbeit und zahlreichen Transferhilfen.

Teilnehmer:innenkreis

Fach- und Führungskräfte, die die eigene Einstellung und Wirkung besser kennen und steuern wollen, um auch in herausfordernden Situationen souverän, entspannt und durchsetzungsstark zu agieren.

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



Rena Brakenhoff

Ich bin überzeugt: Klar definierte individuelle Lernziele und praxisnahe Simulationssituationen mit umfangreichem Feedback erweitern den Handlungsspielraum der Teilnehmenden und sichern den Transfer in die Praxis. Dazu eine stringent aufgebaute Wissensvermittlung und sehr viel Humor machen das Lernen in meinen Trainings effizient und kurzweilig, sagen meine Teilnehmer:innen!



Birgit Hofmann

Meine langjährige Trainings- und Coaching-Erfahrung in der freien Wirtschaft bestätigt mir immer wieder, erfolgreiche Führung und gewinnbringende Zusammenarbeit entwickeln sich nur, wenn Menschen einander wirklich verstehen können und wollen. Mit systemischen und lösungsorientierten Ansätzen ermögliche ich meinen Teilnehmenden, ihre Fähigkeiten zu schärfen. Praxisnah, in lockerer Atmosphäre und mit einer Prise Humor.

Details zur Weiterbildung

Seminar | Präsenz

2 Tage

Zahl der Teilnehmenden begrenzt

Termine & Orte

31.08.-01.09.2026

Köln

Veranstaltungsort

Steigenberger Hotel Köln

Tage & Uhrzeit

Montag, 31.08.2026

09:30 Uhr - 17:30 Uhr

Dienstag, 01.09.2026

08:30 Uhr - 16:30 Uhr

01.-02.10.2026

Hamburg

Veranstaltungsort

Mercure Hotel Hamburg City

Tage & Uhrzeit

Donnerstag, 01.10.2026

09:30 Uhr - 17:30 Uhr

Freitag, 02.10.2026

08:30 Uhr - 16:30 Uhr

19.-20.11.2026

Frankfurt a. M.

Veranstaltungsort

relexa hotel Frankfurt/Main

Tage & Uhrzeit

Donnerstag, 19.11.2026

09:30 Uhr - 17:30 Uhr

Freitag, 20.11.2026

08:30 Uhr - 16:30 Uhr

08.-09.03.2027

Köln

Veranstaltungsort

Essential by Dorint Köln-Junkersdorf

Tage & Uhrzeit

Montag, 08.03.2027

09:30 Uhr - 17:30 Uhr

Dienstag, 09.03.2027

08:30 Uhr - 16:30 Uhr

05.-06.07.2027

Berlin

Veranstaltungsort

Ameron Berlin Abion Spreebogen

Tage & Uhrzeit

Montag, 05.07.2027

09:30 Uhr - 17:30 Uhr

Dienstag, 06.07.2027

08:30 Uhr - 16:30 Uhr

07.-08.10.2027

München

Veranstaltungsort

Hyperion Hotel München

Tage & Uhrzeit

Donnerstag, 07.10.2027

09:30 Uhr - 17:30 Uhr

Freitag, 08.10.2027

08:30 Uhr - 16:30 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter www.haufe-akademie.de/34317

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/34317

E-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.

Haufe Akademie GmbH & Co. KG

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