Sich durchsetzen in Gruppen und schwierigen Situationen

Selbstwirksam bleiben und selbstbewusst handeln unter Druck

Bei jedem Meeting, in jeder Projekt- oder Teamsitzung werden die Karten neu verteilt: Wer hat Einfluss und kann das Geschehen aktiv (mit)gestalten, wer fristet ein Schattendasein oder gerät in eine Außenseiterposition? Auch im New-Work-Kontext wirken Dynamiken, die deine Durchsetzungskraft auf die Probe stellen. Um deine eigenen Ziele nachhaltig verwirklichen zu können, musst du nicht nur dein Bedürfnis nach Harmonie und Sympathie zeitweise zurückstellen. Du benötigst auch die Fähigkeit, eigene Ideen und Meinungen nachdrücklich zu vertreten und beharrlich zu verteidigen, bei Aggressionen nicht einzuknicken, Gruppenstrukturen zu erkennen und für sich zu nutzen sowie manipulative Spielchen zu durchschauen.

Inhalte

- **So entwickelst du persönlichen Biss**
- Die Kraft der positiven Aggression.
- Entdecke dein verborgenes Biss-Potenzial.
- Sich selber treu bleiben: Persönlichen Biss mit eigenen Werten in Einklang bringen.

Ernstfall "Meeting":

- Zwischen Konsens und Kampf: Wie positionierst du dich?
- Rückgrat zeigen, beharrlich bleiben - aber wie?
- Kommunikative Durchsetzungsstärke gegenüber anderen Meinungen und Haltungen entwickeln.

Neulich auf dem Affenfelsen: Gruppenprozesse verstehen und nutzen

- Analyse von Kleingruppen: unsichtbare Machtgefüge erkennen.
- Wunsch und Wirklichkeit: Welchen Einfluss hast du?
- Die Dynamik der Gruppe sinnvoll für sich nutzen.
- Strategisch denken und handeln: Eigene Verhaltensoptionen entwickeln.

Und täglich grüßt das Murmeltier: Psychospielchen im Job

- Kleine Spielesammlung: Typische Verhaltensmuster mit Konfliktpotenzial.
- Rein ins Drama, raus aus dem Drama: Sich nicht verwickeln lassen und aussteigen.

Das Steuer in die Hand nehmen

- Persönlichen Biss zeigen: Selbstsicher und entschieden auftreten.
- Eigene Reaktionsmuster in schwierigen Situationen wahrnehmen.
- Die Komfortzone verlassen können.
- Souveränität und Handlungsfähigkeit in Drucksituationen sichern.

Lernumgebung

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

Dein Nutzen

- Erweitere dein Handlungsspektrum, indem du erkennst, dass Biss und Wertorientierung keine Gegensätze sind.

- Lerne, in sozialen Situationen im Job mutig, entschieden und standhaft aufzutreten.
- Du weißt, wie du dich in Gruppen angemessen positionieren und deine Interessen verwirklichen kannst.
- Entwickle Widerstandskraft gegen Aggression und Manipulation und lerne, dich lösungsorientiert zu verhalten.

Methoden

Trainer:in-Input, Einzel- und Kleingruppenarbeit, Plenumsdiskussion, Übungen, Fallarbeit und Feedback.
Die Teilnehmenden arbeiten an eigenen Beispielen und Situationen.

Teilnehmer:innenkreis

Für alle, die ihre Durchsetzungsstärke in sozialen Situationen ausbauen wollen.

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.



Jacqueline Savli
Ich begleite Menschen durch komplexe Situationen und schaffe Klarheit, wenn Orientierung fehlt. Als Trainerin arbeite ich strukturiert, praxisnah und im Dialog. Im Coaching bin ich präsent, präzise und auf Augenhöhe. Ich erfasse Zusammenhänge schnell, spreche aus, was unausgesprochen wirkt, und bringe Verantwortung in Bewegung, ohne Belehrung und ohne Druck. Mich motiviert der Moment, in dem Selbstführung klarer wird, Kommunikation ehrlicher und die Entscheidungen tragfähig. Veränderung verstehe ich als menschlichen Prozess, die Haltung, Sprache und Verbindlichkeit braucht. Ich habe selbst Veränderungen erlebt, privat & beruflich!

Deine Vorteile im Überblick

Open Badges
Binde deinen digitalen Badge in die Karrierenetzwerke ein und zeige, was du kannst.

Kleine Gruppe – großer Lernerfolg
Für optimales Lernen ist die Teilnahmezahl bei dieser Qualifizierung begrenzt.

Rundum versorgt
Die Teilnahmegebühr beinhaltet:
- gemeinsames Mittagessen pro vollem Seminartag
- Pausenverpflegung

Alle Lernmaterialien auf einen Blick
In deiner App oder Online-Lernumgebung findest du nach deiner Anmeldung alle relevanten Infos, Services & Arbeitsunterlagen zu deiner Qualifizierung.

Details zur Weiterbildung

Seminar | Präsenz

2 Tage
Zahl der Teilnehmenden begrenzt

Termine & Orte

17.-18.12.2026
Düsseldorf
Veranstaltungsort
voco Düsseldorf Seestern

Tage & Uhrzeit
Donnerstag, 17.12.2026
09:00 Uhr - 17:30 Uhr
Freitag, 18.12.2026
09:00 Uhr - 17:00 Uhr

01.-02.03.2027
Hamburg
Veranstaltungsort
Leonardo Hotel Hamburg City Nord

Tage & Uhrzeit
Montag, 01.03.2027
09:00 Uhr - 17:30 Uhr
Dienstag, 02.03.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr

17.-18.06.2027
München
Veranstaltungsort
Le Meridien

Tage & Uhrzeit
Donnerstag, 17.06.2027
09:00 Uhr - 17:30 Uhr
Freitag, 18.06.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr

21.-22.09.2027
Berlin
Veranstaltungsort
Hollywood Media Hotel Berlin

Tage & Uhrzeit
Dienstag, 21.09.2027
09:00 Uhr - 17:30 Uhr
Mittwoch, 22.09.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter www.haufe-akademie.de/7938

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 vom Teilnehmer direkt mit dem Hotel abgerechnet. Für die Hotelbuchung finden Sie in Ihrer Lernumgebung ein Reservierungsformular.

Deine Anmeldemöglichkeiten

Online: www.haufe-akademie.de/7938
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.