Das Persönlichkeitstraining für die Assistenz (Präsenz)

Mit innerer Stärke zu mehr Überzeugungskraft

Du hast deinen Job als Assistent:in fest im Griff, doch manchmal tauchen Zweifel und Unsicherheiten auf? Um selbstbewusst im Beruf aufzutreten, brauchst du ein starkes Selbstwertgefühl und eine souveräne Ausstrahlung. In diesem Seminar wirst du entdecken, wie du die Prinzipien und Tools der positiven Psychologie für dich nutzen kannst, um deine persönlichen Ressourcen und Fähigkeiten zu stärken und auch herausfordernde Situationen souverän zu meistern.

Inhalte

Persönliche Ressourcen und Fähigkeiten nutzen
- Psychosoziale Ursachen der Phänomene Sicherheit und Unsicherheit verstehen und reflektieren.
- Die Landschaft der eigenen Denkmuster erforschen und kreativ gestalten.
- Selbstwert als Schlüssel für authentische Kommunikation nutzen.
- Reframing: Schwächen sind auch Stärken.
- Sag ja zu dir! Eine zustimmende innere Einstellung entwickeln.
- Selbstregulation: Das innere Wohlbefinden selbst aktiv in die Hand nehmen.

Kritikfähigkeit stärken und innerlich stabil bleiben
- Gesunder Umgang mit Selbstkritik und Kritik von anderen.
- Verstehen, warum wir Kritik manchmal persönlich nehmen.
- Kritisieren, ohne andere zu verletzen.
- Die Bedeutung von Anerkennung als essentielles menschliches Grundbedürfnis.
- Nie mehr sprachlos: Clever kontern.
- Grenzen setzen und konstruktiv „Nein“ sagen.

Niemand ist rund um die Uhr top drauf!
- Down-Phasen erkennen, annehmen und schneller überwinden.
- Die Kraft des Humors nutzen.

Mentales Fitnessstudio
- Die Selbstsicherheitsformel für innere Stärke und Klarheit.
- Selbstsabotage-Muster erkennen und überwinden.
- Die Sprache des Erfolgs trainieren.
- Das Innere Team zielführend aufstellen.
- Die Kraft der Gedanken. Real und wirksam!

Lernumgebung

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

Dein Nutzen

In diesem Seminar wird vermittelt,
- individuelle Strategien anzuwenden, um Leichtigkeit und von innen kommende Souveränität immer wieder neu zu gewinnen,
- durch bewusste Lenkung der Aufmerksamkeit den Wirkungsgrad zu erhöhen,
- lösungsorientiertes Denken und die Kraft der Sprache für sich zu nutzen,
- Gefühle, Meinungen und Standpunkte konstruktiv zum Ausdruck zu bringen und zu vertreten,
- sich selbst und anderen gegenüber klar zu positionieren und

- neu entdeckte Denkmuster zu beflügeln und Leistung zu fördern.

Methoden

Praktische Übungen, Kurzvorträge anhand persönlicher Fallbeispiele, Selbstreflexion, Visualisierungsübungen, Mentaltraining, Feedback.

Das Training lebt von der Einsatzbereitschaft der Teilnehmer:innen und der Freude am Entdecken vergessener und neuer Ressourcen und Fähigkeiten.

Teilnehmer:innenkreis

Mitarbeiter:innen aus Assistenz, Sekretariat und Sachbearbeitung.

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

Silke Humez
Als Trainerin und Coachin begleite ich Menschen dabei, ihre Stärken bewusst wahrzunehmen, zu entfalten und im Berufsalltag wirksam einzusetzen. Ich gestalte Lernräume, die von Wertschätzung, Leichtigkeit und - wo es passt - auch von Humor getragen sind und in denen Entwicklung erfahrbar wird. Mich berührt es, wenn Menschen sich auf ihren Weg machen, Neues ausprobieren und wachsen. Ziel meiner Arbeit ist es, Menschen in ihrer Selbstwirksamkeit zu unterstützen - sie zu ermutigen, ihre Entwicklung bewusst, aktiv und im besten Fall auch mit Freude zu gestalten.

Judith Stohr
Menschen beim Wachsen zu begleiten, ist mir ein zentrales Anliegen. Als Diplom-Pädagogin arbeite ich in praxisnahen Trainings sowie im Coaching, um Entwicklung bewusst, machbar und alltagstauglich zu gestalten. Mich inspiriert, was Menschen stärkt – in ihrer Kommunikation, ihrer Organisation, ihrem Umgang mit Stress und sich selbst. Meine Arbeit ist ressourcenorientiert, klar strukturiert und geprägt von einer wertschätzenden, zugewandten Haltung. Mit meinem feinen Blick für Gruppenprozesse ist es mir wichtig, dass Menschen sich in ihren Stärken wahrnehmen, Potentiale entdecken und sich dabei durchaus selbst überraschen.

Details zur Weiterbildung

Training | Präsenz

2 Tage
Zahl der Teilnehmenden begrenzt

Termine

08.-09.06.2026
Köln/Niederkassel
Veranstaltungsort
Hotel Clostermanns Hof

Tage & Uhrzeit
Montag, 08.06.2026
09:00 Uhr - 17:00 Uhr
Dienstag, 09.06.2026
09:00 Uhr - 17:00 Uhr

07.-08.09.2026
Hamburg
Veranstaltungsort
Mövenpick Hotel Hamburg

Tage & Uhrzeit
Montag, 07.09.2026
09:00 Uhr - 17:00 Uhr
Dienstag, 08.09.2026
09:00 Uhr - 17:00 Uhr

30.11.-01.12.2026
Frankfurt a. M./Sulzbach (Taunus)
Veranstaltungsort
Dorint Main Taunus Zentrum

Tage & Uhrzeit
Montag, 30.11.2026
09:00 Uhr - 17:00 Uhr
Dienstag, 01.12.2026
09:00 Uhr - 17:00 Uhr

15.-16.02.2027
Düsseldorf
Veranstaltungsort
Novotel City West

Tage & Uhrzeit
Montag, 15.02.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr
Dienstag, 16.02.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter www.haufe-akademie.de/8229

Teilnahmegebühr

€ 1.540,- zzgl. MwSt.
€ 1.832,60 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/8229
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

Das Persönlichkeitstraining für die Assistenz (Live-Online)

Mit innerer Stärke zu mehr Überzeugungskraft

Du hast deinen Job als Assistent:in fest im Griff, doch manchmal tauchen Zweifel und Unsicherheiten auf? Um selbstbewusst im Beruf aufzutreten, brauchst du ein starkes Selbstwertgefühl und eine souveräne Ausstrahlung. In diesem Seminar wirst du entdecken, wie du die Prinzipien und Tools der positiven Psychologie für dich nutzen kannst, um deine persönlichen Ressourcen und Fähigkeiten zu stärken und auch herausfordernde Situationen souverän zu meistern.

Inhalte

Persönliche Ressourcen und Fähigkeiten nutzen
- Psychosoziale Ursachen der Phänomene Sicherheit und Unsicherheit verstehen und reflektieren.
- Die Landschaft der eigenen Denkmuster erforschen und kreativ gestalten.
- Selbstwert als Schlüssel für authentische Kommunikation nutzen.
- Reframing: Schwächen sind auch Stärken.
- Sag ja zu dir! Eine zustimmende innere Einstellung entwickeln.
- Selbstregulation: Das innere Wohlbefinden selbst aktiv in die Hand nehmen.

Kritikfähigkeit stärken und innerlich stabil bleiben
- Gesunder Umgang mit Selbstkritik und Kritik von anderen.
- Verstehen, warum wir Kritik manchmal persönlich nehmen.
- Kritisieren, ohne andere zu verletzen.
- Die Bedeutung von Anerkennung als essentielles menschliches Grundbedürfnis.
- Nie mehr sprachlos: Clever kontern.
- Grenzen setzen und konstruktiv „Nein“ sagen.

Niemand ist rund um die Uhr top drauf!
- Down-Phasen erkennen, annehmen und schneller überwinden.
- Die Kraft des Humors nutzen.

Mentales Fitnessstudio
- Die Selbstsicherheitsformel für innere Stärke und Klarheit.
- Selbstsabotage-Muster erkennen und überwinden.
- Die Sprache des Erfolgs trainieren.
- Das Innere Team zielführend aufstellen.
- Die Kraft der Gedanken. Real und wirksam!

Lernumgebung

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

Dein Nutzen

In diesem Seminar wird vermittelt,
- individuelle Strategien anzuwenden, um Leichtigkeit und von innen kommende Souveränität immer wieder neu zu gewinnen,
- durch bewusste Lenkung der Aufmerksamkeit den Wirkungsgrad zu erhöhen,
- lösungsorientiertes Denken und die Kraft der Sprache für sich zu nutzen,
- Gefühle, Meinungen und Standpunkte konstruktiv zum Ausdruck zu bringen und zu vertreten,
- sich selbst und anderen gegenüber klar zu positionieren und

- neu entdeckte Denkmuster zu beflügeln und Leistung zu fördern.

Methoden

Praktische Übungen, Kurzvorträge anhand persönlicher Fallbeispiele, Selbstreflexion, Visualisierungsübungen, Mentaltraining, Feedback.

Das Training lebt von der Einsatzbereitschaft der Teilnehmer:innen und der Freude am Entdecken vergessener und neuer Ressourcen und Fähigkeiten.

Teilnehmer:innenkreis

Mitarbeiter:innen aus Assistenz, Sekretariat und Sachbearbeitung.

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

Silke Humez
Als Trainerin und Coachin begleite ich Menschen dabei, ihre Stärken bewusst wahrzunehmen, zu entfalten und im Berufsalltag wirksam einzusetzen. Ich gestalte Lernräume, die von Wertschätzung, Leichtigkeit und - wo es passt - auch von Humor getragen sind und in denen Entwicklung erfahrbar wird. Mich berührt es, wenn Menschen sich auf ihren Weg machen, Neues ausprobieren und wachsen. Ziel meiner Arbeit ist es, Menschen in ihrer Selbstwirksamkeit zu unterstützen - sie zu ermutigen, ihre Entwicklung bewusst, aktiv und im besten Fall auch mit Freude zu gestalten.

Judith Stohr
Menschen beim Wachsen zu begleiten, ist mir ein zentrales Anliegen. Als Diplom-Pädagogin arbeite ich in praxisnahen Trainings sowie im Coaching, um Entwicklung bewusst, machbar und alltagstauglich zu gestalten. Mich inspiriert, was Menschen stärkt – in ihrer Kommunikation, ihrer Organisation, ihrem Umgang mit Stress und sich selbst. Meine Arbeit ist ressourcenorientiert, klar strukturiert und geprägt von einer wertschätzenden, zugewandten Haltung. Mit meinem feinen Blick für Gruppenprozesse ist es mir wichtig, dass Menschen sich in ihren Stärken wahrnehmen, Potentiale entdecken und sich dabei durchaus selbst überraschen.

Details zur Weiterbildung

Training | Online

2 Tage
Zahl der Teilnehmenden begrenzt

Starttermine

16.-17.07.2026
Live-Online
Durchführung
zoom

Modulzeiten
Donnerstag, 16.07.2026
09:00 Uhr - 17:00 Uhr
Freitag, 17.07.2026
09:00 Uhr - 17:00 Uhr

18.-19.01.2027
Live-Online
Durchführung
zoom

Modulzeiten
Montag, 18.01.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr
Dienstag, 19.01.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter www.haufe-akademie.de/32181

Teilnahmegebühr

€ 1.540,- zzgl. MwSt.
€ 1.832,60 inkl. MwSt.

Deine Anmeldemöglichkeiten

Online: www.haufe-akademie.de/8229
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.