

## SI-EL-PE-020-2-1 Mutig zum Karriereboost

### **SEMINARBESCHREIBUNG**

Wichtige Karriereentscheidungen erfordern Mut und ein gesundes Selbstbewusstsein. In unserem 2-Tages-Seminar „Selbstbewusstsein Training: Mutig zum Karriereboost“ lernen Sie, Ihre Stärken klar zu erkennen, selbstbewusst über sie zu sprechen und wichtige berufliche Entscheidungen souverän zu treffen. Sie trainieren, wie Sie höflich aber bestimmt Nein sagen, ohne das Verhältnis zu Kollegen oder Vorgesetzten zu gefährden. Durch interaktive Übungen, Breakout-Sessions und individuelles Trainer-Feedback entwickeln Sie praktische Strategien für mehr Entscheidungssicherheit. Sie lernen flexibel ohne Reisezeit bei voller inhaltlicher Tiefe – in Ihrer gewohnten Arbeitsumgebung.

### **Selbstbewusstsein stärken für mutige Karriereentscheidungen**

Selbstbewusster werden ist kein Zufall, sondern Ergebnis gezielter Trainings. Sie erstellen Ihr individuelles Stärken-Schwächen-Profil und lernen, Ihre Kompetenzen authentisch zu kommunizieren – ohne Übertreibung, aber auch ohne falsche Bescheidenheit. Mit rhetorischen Techniken üben Sie, überzeugend für Ihre Interessen einzustehen. Sie analysieren konkrete Entscheidungssituationen aus Ihrem Berufsalltag und entwickeln einen strukturierten Decision-Step-Plan für klare Entscheidungen unter Druck. In Breakout-Räumen üben Sie Nein-Sagen-Situationen mit direktem Feedback. Das Seminar verbindet bewährte Selbstreflexions-Methoden mit digitalen Kollaborations-Tools für maximalen Praxis-Transfer.

### **SEMINARINHALTE**

#### Selbstbewusstsein aufbauen durch klare Selbstwahrnehmung

- > Stärken-Schwächen-Profil: Eigene Kompetenzen erkennen
- > Selbstbild vs. Fremdbild: Realistische Selbsteinschätzung
- > Authentizität entwickeln: Werte und Ziele definieren
- > Persönliche Erfolgsmomente analysieren und nutzen

#### Selbstbewusst kommunizieren und Grenzen setzen

- > Nein sagen lernen: Höflich aber bestimmt ablehnen
- > Rhetorik-Training: Überzeugend argumentieren (auch per Video)
- > Körpersprache online bewusst einsetzen für sicheres Auftreten
- > Schwierige Gespräche souverän führen (remote & vor Ort)

#### Karriereentscheidungen treffen mit System

- > Decision-Step-Plan: Strukturiert entscheiden unter Druck
- > Unsicherheit akzeptieren: Mit Ambiguität umgehen
- > Risiken realistisch bewerten und managen
- > Karriereziele setzen und konsequent verfolgen

## UNSERE SEMINARMETHODEN

			
	Öffentliches Seminar	Individual Seminar	Inhouse Seminar
Dauer	2 Tage	1 Tag	Nach Absprache
Teilnehmerkreis	Offene Gruppe	Einzelcoaching	Firmenschulung
Garantierte Durchführung*	✓	✓	✓
Bundesweit verfügbar	✓	✓	✓
Monatlich buchbar	✓	✓	✓
Personalisiertes Zertifikat	✓	✓	✓
Mittags- und Pausenverpflegung vor Ort	✓	✓	
Professionelle Seminarunterlagen	✓	✓	✓
Bei Ihnen vor Ort (optional ohne Aufpreis)		✓	✓
Berücksichtigung Ihres Wunschtermins		✓	✓
Persönliches Vorgespräch zum Dozenten		✓	✓
Schwerpunkt liegt auf Ihrer Branche		✓	✓
Individuelle Seminarinhalte		✓	✓
Höchste Diskretion und Datenschutz		✓	✓
Persönliche Nachbetreuung		✓	✓
Einplanung Ihrer Vorgaben zur Seminardauer			✓

\* Wir garantieren eine Durchführung unserer öffentlichen Seminare bereits ab einer Mindestteilnehmerzahl von 2 Personen. Nähere Informationen zu den kommenden Garantieterminen erhalten Sie nach Auswahl des Ortes.

## **| SEMINARGEBÜHR**

### **> Öffentliche Seminare / 1.050,00 € netto zzgl. MwSt.**

#### **Große Auswahl praxisnaher Themen im gesamten Bundesgebiet**

Ideal geeignet für mehrere Mitarbeiter eines Unternehmens, sowie für Privatkunden, die sich selektiv weiterbilden möchten. Ihnen stehen monatlich **über 160 Seminare an 12 Lernumgebungen** im gesamten Bundesgebiet zur Auswahl.

### **> Individuelle Seminare / 1.050,00 € netto zzgl. MwSt.**

#### **Maximaler Lernerfolg & höchste Flexibilität im Einzelcoaching**

Unsere wirksamste Lernform, weil der **Fokus an beiden Seminartagen ganz bei Ihnen liegt** – bei Ihren Themen, Zielen und individuellen Fragen. Gemeinsam mit Ihrer Dozentin oder Ihrem Dozenten gestalten Sie ein Seminar, das exakt auf Ihre Situation zugeschnitten ist. Sie entscheiden **selbst, wann und wo** das Seminar stattfindet – in Ihrer vertrauten Umgebung oder online.

### **> Inhouse-Seminare / Preis auf Anfrage**

#### **Maximaler Lernerfolg & höchste Flexibilität für Ihr Unternehmen**

Optimal für Unternehmen, die ihren Mitarbeiter:innen gezielte und passgenaue Trainings ermöglichen möchten. Behandelt werden ausschließlich Themen, die im Vorfeld gemeinsam mit Ihnen abgestimmt werden. Jedes Angebot wird **individuell auf die Ziele und Anforderungen Ihres Unternehmens zugeschnitten und kalkuliert**.

Falls Sie Fragen haben oder weitere Informationen Wünschen zögern Sie nicht uns zu kontaktieren.

**Telefon:** +49 (0)89 89559805

**Telefax:** +49 (0)89 87577306

**eMail:** [kontakt@SEMINAR-INSTITUT.de](mailto:kontakt@SEMINAR-INSTITUT.de)

[www.seminar-institut.de](http://www.seminar-institut.de)