

**SI-PE-011-3-1 NLP für ein souveränes Selbstmanagement****SEMINARBESCHREIBUNG**

Souveränes Selbstmanagement beginnt mit der Fähigkeit, eigene Verhaltensmuster zu erkennen und gezielt zu steuern. In dieser NLP-Weiterbildung erlernen Sie praxisnahe Techniken des Neurolinguistischen Programmierens, die Sie sofort in Ihrem Berufsalltag einsetzen können. Sie trainieren Ankertechniken für Stressmanagement, optimieren Ihre Kommunikation durch präzise Sprachmodelle und schärfen Ihre Wahrnehmung für Körpersprache. Die Weiterbildung kombiniert fundierte NLP-Grundlagen mit direkter Anwendung in Rollenspielen und Übungen. Alle Teilnehmer profitieren vom Erfahrungsaustausch in der Gruppe und erhalten umfassende Seminarunterlagen.

**Selbstmanagement durch NLP-Methoden professionell entwickeln**

Neurolinguistisches Programmieren bietet wirksame Werkzeuge für selbstbestimmtes Handeln unter Druck. Sie lernen, wie Sie durch gezielte Ankertechniken positive Ressourcenzustände abrufen – beispielsweise vor wichtigen Präsentationen oder schwierigen Gesprächen. Die Schulung vermittelt, wie präzise Sprachmodelle Missverständnisse vermeiden und Ihre Kommunikation klarer machen. Sie entwickeln ein Bewusstsein für nonverbale Signale und setzen Körpersprache gezielt ein. Durch systematische Selbstreflexion erkennen Sie eigene Verhaltensmuster und gestalten diese aktiv um. Die Kombination aus theoretischen Grundlagen und praktischen Übungen befähigt Sie, NLP-Techniken nachhaltig in Ihren Arbeitsalltag zu integrieren.

**SEMINARINHALTE****NLP-Grundlagen und Wahrnehmungsschulung**

- > Grundprinzipien des Neurolinguistischen Programmierens
- > Repräsentationssysteme erkennen und nutzen (VAKOG-Modell)
- > WahrnehmungsfILTER verstehen und bewusst einsetzen
- > Rapport aufbauen durch Pacing und Leading
- > Selbstreflexion: Eigene Denk- und Verhaltensmuster analysieren

**Ankertechniken und Ressourcenmanagement**

- > Ressourcenzustände gezielt aktivieren
- > Ankertechniken für Stressmanagement entwickeln
- > Positive Erfahrungen als Kraftquellen nutzen
- > Mentale Stärke in herausfordernden Situationen aufbauen
- > Selbstwirksamkeit durch Anker-Übungen steigern

**Kommunikation und Körpersprache**

- > Sprachmodelle für präzise Kommunikation (Meta-Modell)
- > Körpersprache lesen und bewusst einsetzen
- > Nonverbale Signale interpretieren
- > Reframing-Techniken in Gesprächen anwenden
- > Selbstmanagement durch klare Kommunikation verbessern

## 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.

### > Öffentliche Seminare / 1.650,00 € 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 / 1.650,00 € 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)