

## SI-EL-PE-011-3-1 NLP für ein souveränes Selbstmanagement

### **SEMINARBESCHREIBUNG**

Souveränes Selbstmanagement entwickeln Sie mit praxisnahen NLP-Techniken, die Sie sofort in Ihrem Berufsalltag einsetzen. In dieser Weiterbildung erlernen Sie Techniken des Neurolinguistischen Programmierens in interaktiven Sessions mit direktem Austausch. Sie trainieren Ankertechniken für Stressmanagement, optimieren Ihre Kommunikation durch präzise Sprachmodelle und schärfen Ihre Wahrnehmung für Körpersprache. Die Weiterbildung kombiniert fundierte NLP-Grundlagen mit praktischen Übungen. Sie profitieren von hoher Flexibilität bei gleichzeitig intensiver Interaktivität. Alle Teilnehmer erhalten Seminarunterlagen zur Nachbereitung.

### **Selbstmanagement durch NLP-Methoden professionell entwickeln**

Neurolinguistisches Programmieren vermitteln wir Ihnen mit bewährten Methoden für effektives Lernen. Sie erfahren, wie Sie durch gezielte Ankertechniken positive Ressourcenzustände abrufen – beispielsweise vor wichtigen Meetings oder Präsentationen. Die Schulung zeigt Ihnen, wie präzise Sprachmodelle Missverständnisse in Ihrer Kommunikation vermeiden. Sie entwickeln ein Bewusstsein für nonverbale Signale und setzen Körpersprache gezielt ein. Durch systematische Selbstreflexion in Kleingruppensessions erkennen Sie eigene Verhaltensmuster und gestalten diese aktiv um. Die Kombination aus Theorie-Input und praktischen Übungen befähigt Sie, NLP-Techniken nachhaltig in Ihren Arbeitsalltag zu integrieren.

### **SEMINARINHALTE**

#### **NLP-Grundlagen und digitale Wahrnehmungsschulung**

- > Grundprinzipien des Neurolinguistischen Programmierens
- > Repräsentationssysteme online erkennen und nutzen
- > Wahrnehmungsfilter in digitaler Kommunikation verstehen
- > Rapport aufbauen in Video-Calls und virtuellen Meetings
- > Selbstreflexion: Eigene Denk- und Verhaltensmuster digital analysieren

#### **Ankertechniken und virtuelles Ressourcenmanagement**

- > Ressourcenzustände vor Online-Meetings gezielt aktivieren
- > Ankertechniken für digitale Stresssituationen entwickeln
- > Positive Erfahrungen als Kraftquellen im Home-Office nutzen
- > Mentale Stärke in virtuellen Herausforderungen aufbauen
- > Selbstwirksamkeit durch digitale Anker-Übungen steigern

#### **Online-Kommunikation und Körpersprache vor der Kamera**

- > Sprachmodelle für E-Mails und Chat-Kommunikation
- > Körpersprache in Video-Calls bewusst einsetzen
- > Nonverbale Signale trotz Bildschirm-Distanz interpretieren
- > Reframing-Techniken in virtuellen Gesprächen anwenden
- > Selbstmanagement durch klare digitale 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.

## SEMINARGEBÜHR

### > Öffentliche Seminare / 1.250,00 € 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 / 1.250,00 € 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)