

## Seminar Durchsetzungsvermögen

### Forcing – Durchsetzen, konfrontieren, Stärke entdecken

**Wir empfehlen die vorherige Teilnahme an einem Seminar Gruppendynamik oder Konfliktmanagement.**

#### Ziele und Nutzen

In diesem Seminar geht es darum, sich der eigenen inneren Stärke bewusst zu werden, klar Stellung zu beziehen und zu vertreten, auch wenn die Gefahr besteht, damit auf Ablehnung zu stoßen. Durchsetzen bedeutet in diesem Zusammenhang die eigene Meinung und die eigenen Bedürfnisse deutlich zu machen. Es geht nicht um hierarchische Macht, sondern um persönliche Stärke. Sie haben die Möglichkeit Ihre Grenzen auszuloten, Ängste und Zweifel ernst zu nehmen, ohne sich von ihnen beherrschen zu lassen. Es geht darum, auf die eigene innere Stimme zu hören und nicht darum, anderen gerecht zu werden.

#### Inhalte

- Was will ich wirklich, selbst wenn ich mit Schwierigkeiten und Widerständen konfrontiert werde?
- Wie gehe ich mit Ablehnung um?
- Welche Grenzen setze ich mir? Wo liegen meine tatsächlichen Grenzen und wie weit bin ich bereit, zu gehen?
- Wie behindere ich mich möglicherweise selbst über meine inneren mentalen Modelle von Führung, Durchsetzung, Kooperation, Konfrontation und Starksein?
- Wie sehr glaube ich an mich und meine Ideen?
- Welche meiner Stärken sind mir bewusst, welche Potentiale habe ich?
- Wie kann ich meine Stärken und meine Kraft in Auseinandersetzungen besser für mich arbeiten lassen?
- Wie nutze ich meine Angst, meine Zweifel und mein Be-Denken als Stärke?
- Wie klar äußere ich meine Meinung in Entscheidungsprozessen?

Während des Seminars finden Outdoor-Aktivitäten statt. Bei körperlichen Einschränkungen oder wenn Sie sich in therapeutischer Behandlung befinden, bitten wir Sie uns vorab zu informieren.

#### Termin und Ort

19. bis 24.05.2019 in 83661 Lenggries-Fall  
21. bis 26.07.2019 in 83661 Lenggries-Fall  
22. bis 27.09.2019 in 83661 Lenggries-Fall

#### Seminarpreis zzgl. MwSt. und Hotelkosten

2.390,00 €  
2.390,00 €  
2.390,00 €