



Zielgruppe: Speziell Frauen im Mittelmanagement/im Führungspositionen

Teilnehmerzahl: 4 - 6 TeilnehmerInnen

Inhalte

- Ist-Analyse Ihrer persönlichen Situation.
- Definieren Sie Ihre Blockaden, Bremsen und Barrieren, um sich zu befreien.
- Erkennen Sie Ihre Gefühle und Ihre Bedürfnisse, um Ihre nächsten Schritten im Leben zu planen.
- Erhöhen Sie Ihr Selbstbewusstsein, um sichtbar zu werden.
- Lernen Sie „Nein zu sagen“, um Ihre Grenzen zu definieren und deutlich zu machen.
- Trauen Sie sich Forderungen zu stellen, um sich besser durchzusetzen.
- Bewältigen Sie schwierige Situationen, um mit Kritiken besser um zu gehen.
- Holen Sie sich die Anerkennung von anderen für Ihre Arbeit ein, um weiterzumachen.
- Geben Sie sich selbst die Erlaubnis, Erfolg zu haben.
- Nehmen Sie Ihre Rolle bewusst wahr.
- Erstellen Sie einen Aktionsplan für Ihre wesentlichen Handlungen.

Methoden

- Einführung in den lösungsfokussierten Ansatz
- Schwerpunkt Resilienz
- Praktische Einzelübungen
- Strategien für Veränderungen

Ziel: Reflektieren, aktiv werden und Ihr Potenzial entfalten

Dauer: 3 Tage

Ort: 1030 Wien

Preis: auf Anfrage

Wenn Sie Ihr Selbstbewusstsein erhöhen, Ihre Beziehungen zu anderen Menschen verbessern und mehr Erfolg in Ihrem beruflichen Leben erreichen wollen, kontaktieren Sie mich.

Claudine Pirkner, MAS

Telefon: + 43 660 76 76 985

E-Mail: pirkner@impulse-beratung.com