

**Sibylle Horger-Thies**  
Herrenberger Straße 36  
75365 Calw

Tel.: 07051 / 300 95  
Fax: 07051 / 777 36  
E-Mail: S.Horger-Thies@t-online.de

## **Schwierige Situationen besser meistern**

### **- Selbstbewusstseinstaining und Durchsetzungsvermögen**

#### **Zum Thema**

Sie werden provoziert oder fühlen sich provoziert. Warum ist Selbstvertrauen eigentlich so wichtig: Farbe bekennen, Meinung zeigen? Im beruflichen Alltag erleben Sie häufig Situationen, in denen es schwerfällt, sicher und selbstbewusst zu reagieren. Manchmal können Sie nicht Nein-sagen und lassen sich zu etwas überreden, was Sie eigentlich gar nicht wollen. Viele Konflikte könnten verringert oder vermieden werden, wenn die Beteiligten gezielter damit umgehen würden. Schon Goethe ließ seinen Mephisto zu Faust sprechen: „Und wenn Ihr Euch nur selbst vertraut, vertrauen Euch die anderen Seelen.“

#### **Seminarziel**

Die Teilnehmer/Innen vergrößern in diesem Seminar ihren Mut, in Konfliktsituationen standhafter zu reagieren. Sie werden kompetenter im Umgang mit unterschiedlichen Anforderungen und können sich selbstbehauptend verhalten. Sie erkennen, daß Konflikte immer auch Chancen sind, das Miteinander zu verbessern. Es fällt ihnen leichter, die eigene Wirkung und das Verhalten anderer Menschen einzuschätzen. Sie werden Aktivitäten entfalten, um ihr Selbstbewusstsein und ihre Kontaktfähigkeit zu steigern.

#### **Referentin**

Sibylle Horger-Thies, Dipl.-Päd., Calw

#### **Methodik**

Kurzreferate, Gruppengespräch, Kleingruppenarbeit, Visualisierung der Lerninhalte