

## Profil

Elke Stuhlmann

Jahrgang 1964

Diplom-Kauffrau (FH), Coach,

Kommunikationstrainerin



25jährige Managementenerfahrungen in  
einem internationalen  
Telekommunikationsunternehmen

Seit mehreren Jahren selbständig als  
Coach und Personaltrainerin tätig

Kenntnisse in:

- Business- und Change Coaching
- Führungskräfteentwicklung
- Stressbewältigung und  
Burnout-Prophylaxe
- Karriereberatung
- Selbstmarketing

## Modalitäten

Zeit:

Der Workshop findet jeden 1. Samstag im  
Monat von 11 bis 18 Uhr statt. Teilnehmer-  
zahl begrenzt. Anmeldung erforderlich.

Ort:

Gesellschaft für berufsbildende  
Maßnahmen  
Lützowstr. 106  
10785 Berlin

## Kontakt

**Elke Stuhlmann**

**Telefon: 030/440 77 38**

**Mobil: 0175/207 44 40**

**Email: [info@es-change.de](mailto:info@es-change.de)**

**Weitere Informationen finden Sie unter  
[www.es-change.de](http://www.es-change.de)**



**Coaching & Consulting**

**WORKSHOP:**

**MEHR SELBSTSICHERHEIT  
UND DURCHSETZUNGS-  
VERMÖGEN IM BERUF!**

## **Zeig Dich! Workshop zur Überwindung der Redehemmung und für mehr Sicherheit und Durchsetzungsvermögen in beruflichen Situationen!**

Dieser Workshop richtet sich an Menschen, die ihre Durchsetzungskraft steigern und in Verhandlungen, Meetings, Gesprächen und Konfliktsituationen mehr Sicherheit ausstrahlen möchten.

Ärgern Sie sich manchmal, dass Ihnen keiner zuhört, anderen Kollegen aber aufmerksam gelauscht wird? Bewundern Sie diese Menschen für ihre Durchsetzungskraft und Selbstsicherheit? Hätten Sie auch gern mehr davon? Die besten Ideen und Gedanken nutzen nichts, wenn sie nicht gehört und entsprechend dargestellt werden können!

Die Angst davor, seine Meinung zu sagen und diese auch zu vertreten, ist in einem verringerten Selbstwert begründet. Unter Selbstwert versteht die Psychologie den Eindruck oder die Bewertung, die man von sich selbst hat. Menschen, deren Selbstwert nicht stark genug ausgebildet ist, glauben oft, nicht richtig, nicht gut genug zu sein. Sie haben Angst, etwas Falsches zu sagen und können mit Widerspruch, Kritik und Fehlern schlecht umgehen.

Unbewusst wollen sie darum Aufmerksamkeit und Kritik vermeiden, sagen darum lieber nicht, was sie denken.

In diesem Workshop

- trainieren Sie die Fähigkeit sich einzumischen und zu beteiligen, zu reden, diskutieren, argumentieren und zu kritisieren
- analysieren Sie Ihre Denk- und Verhaltensmuster, Ihre unbewussten Strategien
- analysieren Sie Ihre Einstellung zu Fehlern und Perfektionismus
- reflektieren Sie Ihr Kommunikationsverhalten
- erkennen Sie Ihre Einstellung zu Macht, Konkurrenz und Aggression
- trainieren Sie Ihre Fähigkeit, mit Kritik und Ablehnung umzugehen
- bauen Sie Denkblockaden ab und entwickeln Alternativen
- erhalten Sie individuelles Feedback zu Ihrer persönlichen Wirkung

Methoden und Techniken des Workshops:

- Rollenspiele bzw. Übungen zu zweit und in der Gruppe
- ISelbstreflektion
- kurze Gesprächs- und Feedbackrunden
- keine theoretische Wissensvermittlung

"Immer wieder begegne ich in meiner Praxis Klienten, die in Meetings oder in Gesprächen mit Autoritätspersonen nicht in der Lage sind, ihre Meinung zu sagen, die Angst davor haben, den Mund auf zu machen oder nicht „nein“ sagen können.

Auch bei Mitarbeitergesprächen mit dem Vorgesetzten oder bei Bewerbungsgesprächen zeigt sich die Hemmung, klar und deutlich darüber zu reden, was diese Menschen leisten, sich „zu verkaufen“. Konflikte können nicht angesprochen, Fehler nicht eingestanden werden.

Dieser Workshop kann Ihnen helfen, Ihre Hemmungen zu überwinden. Denn nur wenn Sie sich so mitteilen können, dass andere Sie verstehen, werden die andere wissen, was Sie zu sagen haben und Sie so als Person mit all Ihren Kompetenzen wahrnehmen." sagt Fr. Stuhlmann.

