

# Souveränitäts- Training

Selbstbewusst und durchsetzungsstark auftreten

- In Engpass-Situationen geschickt reagieren und argumentieren
- Einen klaren Standpunkt vertreten
- Sprachlosigkeit überwinden
- Unter Stress überlegt handeln
- Persönliche Grenzen wahren
- Schlagfertigkeit anwenden ohne zu demütigen
- Innere Unsicherheit isolieren
- Störendes und/oder aggressives Verhalten optimal handhaben

## Ihr Nutzen:

**Sie erkennen** typische Verhaltensmuster und entgehen emotionalen Fallen.

**Sie vermeiden** Widerstände und erreichen leichter Ihre Ziele.

**Sie entgehen** zermürbenden Konflikten.

**Sie überzeugen** durch lösungsorientierte Argumentation.

# MIT PERSÖNLICHKEIT GEWINNEN!

Im Alltag agieren wir souverän und eloquent. Doch wenn wir uns mit Kritik, Sticheleien, verdeckter Aggression oder der Missachtung persönlicher Grenzen konfrontiert sehen, fällt das Barometer unserer Selbstsicherheit rasant. Jetzt kontrollieren Emotionen unser Handeln.

Welche Faktoren lassen den Menschen emotional überreagieren? Wodurch gewinnt oder verliert man Souveränität? Trainieren Sie im Seminar verschiedene Techniken, um die eigenen „Druck-Knöpfe“ zu erkennen und zu entschärfen. Als Teilnehmer können Sie Ihr Selbstbewusstsein ausbauen und Ihr Durchsetzungsvermögen steigern.

Wenn es Ihnen gelingt, zum selbstbewussten Auftreten schlüssige und nachvollziehbare Argumente zu finden, fällt es leicht, die Gesprächspartner für den eigenen Standpunkt zu gewinnen. Wer das Wort beherrscht, kann wirkungsvoll lenken.

Unser Seminar trägt mit zahlreichen Übungen, Hintergrundinformationen und methodischen Tipps dazu bei, auch in kritischen Situationen überlegt und gelassen zu handeln.



## FÜR WEN IST DIESES SEMINAR KONZIPIERT?

Führungskräfte, Manager, Team-, Projekt- oder Gruppenleiter sowie Mitarbeiter aller Branchen, die

- Zeit- und Belastungsdruck minimieren möchten,
- Missverständnisse, Reibereien, Konflikte auflösen wollen,
- sich darüber ärgern, dass einem die besten Argumente meistens zu spät einfallen,
- mehr persönliche Ausgewogenheit in schwierigen Situationen brauchen.



## WIE WERDEN DIE INHALTE VERMITTELT?

Wechsel von kurzen Vorträgen, Gruppenarbeiten, Erfahrungsaustausch, Diskussion individueller Arbeitssituationen, Standortbestimmung, Entspannungs-Techniken

## INFO-TELEFON

**02 11/96 86-36 36**

Haben Sie Fragen zu der Veranstaltung?  
Wir beraten Sie gern.

**Konzeption und Inhalt:** Judith Rodig (Senior-Konferenz-Managerin)

**Organisation:** Annika Keller (Senior-Konferenz-Koordinatorin)

**E-Mail:** [annika.keller@euroforum.com](mailto:annika.keller@euroforum.com)



Gewinnen Sie einen ersten Eindruck von den Seminarinhalten und erkennen Sie, welcher Wahrnehmungstyp Sie und/oder Ihre Kollegen sind. Die Erkenntnis trägt zu ergebnisorientierten Gesprächsabläufen bei.

Unter [www.euroforum.de/wahrnehmung](http://www.euroforum.de/wahrnehmung) können Sie kostenlos den Download starten.

## Quality in Business Information

**Wir stehen zu unserem Wort!** Wir sind von der Qualität unseres Seminars überzeugt. Daher gewähren wir Ihnen eine Geld-zurück-Garantie, wenn das Seminar Ihre Erwartungen nicht erfüllt. Wenden Sie sich in diesem Fall bitte bis zur Mittagspause des ersten Seminartages an unsere Mitarbeiter und wir werden versuchen, eine Lösung zu finden. Sollte uns dies nicht gelingen, erstatten wir Ihnen die Teilnahmegebühr zurück.



## Immer gut informiert mit dem FÜHRUNGSKRÄFTE- NEWSLETTER

Mit unserem kostenlosen E-Mail Newsletter, der monatlich erscheint, haben Sie alle Termine schnell im Blick. Jetzt anmelden!

[www.euroforum.de/newsletter](http://www.euroforum.de/newsletter)

[www.euroforum.de/souveraenitaet](http://www.euroforum.de/souveraenitaet)

## ERSTER SEMINARTAG

# Selbstsicher und stark – auch in Engpass-Situationen

- Die persönlichen „Druck-Knöpfe“ erkennen und entschärfen
- Wirksamen Schutz gegen Druck und Aggression entwickeln
- In heißen Phasen einen klaren Kopf behalten und angemessen reagieren
- Innere Unsicherheit beherrschen
- Die eigene Persönlichkeit in Szene setzen, ohne zu prahlen
- Mit berechtigter und unberechtigter Kritik umgehen
- „Nein-sagen“ und Grenzen setzen
- Kommunikative Spiele erkennen und außer Kraft setzen
- Rapid-Stress-Release: Emotionale Höhenflüge abfedern
- Die besten Techniken der Schlagfertigkeit
- Sprachlosigkeit überwinden

## IHR NUTZEN

**Sie wissen**, wie man mit überraschenden Situationen umgeht.

**Sie lernen** Techniken der inneren Abgrenzung und erkennen Manipulationsversuche.

**Sie können** Ihre souveräne Wirkung auch unter Stress erhalten und reagieren überlegt.

**Sie können** stark emotionalisierende Situationen für sich entschärfen.

## ZWEITER SEMINARTAG

# Wasserdicht argumentieren – in Einzel- und Gruppengesprächen

- Statements vorbereitet und aus dem Stegreif halten
- Die Nutzenargumentation einsetzen
- Bildhaft argumentieren und emotional überzeugen
- Story-Telling als Souveränitäts-Technik einsetzen
- Richtige Argumente finden
- Einwände von Vorwänden unterscheiden
- Provokant und humorvoll sein – Demütigung und Gesichtsverlust vermeiden
- Intelligentes Reframing als Mittel zur souveränen Kommunikation

## IHR NUTZEN

**Sie setzen** die Statement-Techniken der Profis gezielt ein und argumentieren logisch.

**Sie beherrschen** eine wertschätzende Schlagfertigkeit.

**Sie vermitteln** Ihre Argumente ohne Blessuren zu hinterlassen.

**Sie lernen** nutzenorientiert zu argumentieren und können Einwände eloquent handhaben.

## IHRE TRAINERIN:



**Ute Vondenhof** ist seit 1997 selbstständige Trainerin in den Bereichen Kommunikation, Führungskräfte-Training, Stressmanagement und Ressourcen-

coaching. Zunächst arbeitete Ute Vondenhof in verschiedenen Industrie- und Dienstleistungsunternehmen, bevor sie Leiterin der Trainingsabteilung einer Gesellschaft der Thyssen-Gruppe wurde. Ute Vondenhof ist lizenzierte HBDI™-Trainerin, Wing-wave-Coach und hat Ausbildungen im Bereich NLP, Systemisches Coaching und der Status-Theorie. Ihre Kunden schätzen ihren praxisorientierten Trainingsstil und ihre humorvolle Art.

## ZEITRAHMEN

### Erster Seminartag

- 9.00 Empfang mit Kaffee und Tee, Ausgabe der Seminarunterlagen
  - 9.30 Beginn des Seminars
  - 13.00 Gemeinsames Mittagessen
  - 18.00 Ende des ersten Seminartages
- Im Anschluss sind Sie herzlich zu einem Umtrunk eingeladen.

### Zweiter Seminartag

- 8.30 Beginn des Seminars
  - 12.30 Gemeinsames Mittagessen
  - 16.00 Ende des Seminars
- An beiden Tagen finden flexible Kaffee-/Teepausen statt.



Ihr persönlicher  
Anmeldecode

EUROFORUM-SEMINAR

## Souveränitäts-Training

Selbstbewusst und durchsetzungsstark auftreten

### Ort und Datum

**5. und 6. September 2013, Hamburg**  
Lindner Park-Hotel Hagenbeck, Hagenbeckstraße 150,  
22527 Hamburg, Tel. 040/800808-100

**3. und 4. Dezember 2013, Frankfurt am Main**  
Lindner Hotel and Residence Main Plaza,  
Walther-von-Cronberg-Platz 1, 60594 Frankfurt, Tel. 069/66401-0

Jetzt schnell und  
bequem online  
anmelden!

[www.euroforum.de/veranstaltungen/direkt-anmelden](http://www.euroforum.de/veranstaltungen/direkt-anmelden)

oder ausfüllen und faxen an: 02 11/96 86-40 40

Ja, ich nehme teil zum Preis von € 1.999,- p.P. zzgl. MwSt.

am 5. und 6. September 2013 in Hamburg [P1106194M012]

Bitte reservieren Sie mir unverbindlich \_\_\_\_\_ Platz/Plätze  
in Hamburg bis zum 28. Juni 2013.

am 3. und 4. Dezember 2013 in Frankfurt am Main [P1106195M012]

Bitte reservieren Sie mir unverbindlich \_\_\_\_\_ Platz/Plätze  
in Frankfurt am Main bis zum 27. September 2013.

[Ich kann jederzeit ohne zusätzliche Kosten einen Ersatzteilnehmer benennen].  
[Im Preis sind ausführliche Tagungsunterlagen enthalten.]

Ja, ich abonniere den kostenlosen Führungskräfte-Newsletter per [SIAY04]

E-Mail mit allen aktuellen Veranstaltungsterminen [erscheint monatlich].

Ich möchte meine Adresse wie angegeben korrigieren lassen.

[Wir nehmen Ihre Adressänderung auch gerne telefonisch auf: +49(0)2 11/96 86-33 33.]



### Beachten Sie auch unsere Rabatte für Gruppenbuchungen!

Besuchen Sie die Veranstaltung mit einem oder mehreren Kollegen! Und so profitieren Sie:

- Der zweite Teilnehmer aus Ihrem Unternehmen erhält 10%, der dritte 15% Rabatt!
- Sie können sich gegenseitig bei der Umsetzung des Erlernten unterstützen!

**TEILNAHMEBEDINGUNGEN.** Der Teilnahmebetrag für diese Veranstaltung inklusive Tagungsunterlagen, Mittagessen und Pausengetränken pro Person zzgl. MwSt. ist nach Erhalt der Rechnung fällig. Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Bestätigung. Die Stornierung (nur schriftlich) ist bis 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn kostenlos möglich, danach wird die Hälfte des Teilnahmebetrages erhoben. Bei Nichterscheinen oder Stornierung am Veranstaltungstag wird der gesamte Teilnahmebetrag fällig. Gerne akzeptieren wir ohne zusätzliche Kosten einen Ersatzteilnehmer. Programmänderungen aus dringendem Anlass behält sich der Veranstalter vor. Zum Erhalt des Gruppenbuchungsrabatts ist ausschlaggebend, wie viele Personen am Veranstaltungstag als Teilnehmer gebucht sind.

**DATENSCHUTZINFORMATION.** Die EUROFORUM Deutschland SE verwendet die im Rahmen der Bestellung und Nutzung unseres Angebotes erhobenen Daten in den geltenden rechtlichen Grenzen zum Zweck der Durchführung unserer Leistungen und um Ihnen postalisch Informationen über weitere Angebote von uns sowie unseren Partner- oder Konzernunternehmen zukommen zu lassen. Wenn Sie unser Kunde sind, informieren wir Sie außerdem in den geltenden rechtlichen Grenzen per E-Mail über unsere Angebote, die den vorher von Ihnen genutzten Leistungen ähnlich sind. Soweit im Rahmen der Verwendung der Daten eine Übermittlung in Länder ohne angemessenes Datenschutzniveau erfolgt, schaffen wir ausreichende Garantien zum Schutz der Daten. Außerdem verwenden wir Ihre Daten, soweit Sie uns hierfür eine Einwilligung erteilt haben. Sie können der Nutzung Ihrer Daten für Zwecke der Werbung oder der Ansprache per E-Mail oder Telefax jederzeit gegenüber der EUROFORUM Deutschland SE, Postfach 11 12 34, 40512 Düsseldorf widersprechen.

**ZIMMERRESERVIERUNG.** Im Tagungshotel steht Ihnen ein begrenztes Zimmerkontingent zum ermäßigten Preis zur Verfügung. Bitte nehmen Sie die Zimmerreservierung direkt im Hotel unter dem Stichwort „EUROFORUM-Veranstaltung“ vor.

#### IHR TAGUNGSHOTEL.

Am Abend des ersten Veranstaltungstages laden Sie das Lindner Park-Hotel Hagenbeck in Hamburg und das Lindner Hotel and Residence Main Plaza in Frankfurt am Main herzlich zu einem Umtrunk ein.

**LINDNER**  
HOTELS & RESORTS

### Kontakt

Fax: +49 (0)2 11/96 86-4040  
Telefon: +49 (0)2 11/96 86-3636 [Annika Keller]  
Zentrale: +49 (0)2 11/96 86-3000  
Anschrift: EUROFORUM Deutschland SE  
Postfach 11 12 34, 40512 Düsseldorf  
E-Mail: [anmeldung@euroforum.com](mailto:anmeldung@euroforum.com)  
[info@euroforum.com](mailto:info@euroforum.com)  
Internet: [www.euroforum.de/souveraenitaet](http://www.euroforum.de/souveraenitaet)

1

Name	
Position/Abteilung	
Telefon	Fax
E-Mail	Geburtsjahr

Die EUROFORUM Deutschland SE darf mich über verschiedenste Angebote von sich, Konzern- und Partnerunternehmen wie folgt zu Werbezwecken informieren: Zusendung per E-Mail:  Ja  Nein Zusendung per Fax:  Ja  Nein

2

Name	
Position/Abteilung	
Telefon	Fax
E-Mail	Geburtsjahr

Die EUROFORUM Deutschland SE darf mich über verschiedenste Angebote von sich, Konzern- und Partnerunternehmen wie folgt zu Werbezwecken informieren: Zusendung per E-Mail:  Ja  Nein Zusendung per Fax:  Ja  Nein

Firma
Anschrift
Anmeldung erfolgt durch
Position
Datum, Unterschrift

Bitte ausfüllen, falls die Rechnungsanschrift von der Kundenanschrift abweicht:

Name
Abteilung
Anschrift

Wer entscheidet über Ihre Teilnahme?

Ich selbst oder  Name: \_\_\_\_\_ Position: \_\_\_\_\_