



Erfolgsfaktor Souveränität

Selbstsicher, ruhig und überzeugend in schwierigen Situationen

**Erfahren Sie, wie Sie das Heft des Handelns
in der Hand behalten!**

MEHR ALS 200 TEILNEHMER
BEWERTETEN DIESES SEMINAR
MIT „SEHR GUT“!

Souverän auftreten

- > Das Fundament aus Stimme, Auftreten, Präsenz und Ausstrahlung!
- > Die Wirkung Ihrer inneren Haltung auf Ihre Außenwirkung
- > Setzen Sie Ihre Stärken authentisch ein.
- > Gewinnen Sie Klarheit im Denken, Handeln und im Herzen!

Gelassen bleiben

- > Entspannen Sie in/vor Stresssituationen schnell und professionell.
- > Bleiben Sie stimmlich ruhig und überzeugend.
- > Konfliktsituationen als positive Impulsgeber

Mit zahlreichen Übungen für Standfestigkeit, Stressabbau und eine überzeugende Stimmlage!

IHRE TRAINERIN:



Gabriele Fuchs,
Trainerin für Kommunikation
und Persönlichkeitsent-
wicklung,
Fuchs Coaching

TEILNEHMERSTIMMEN:

„Ein solches Training sollte eigentlich jeder Mensch
zumindest einmal in seinem Leben gemacht haben.“
S. Nietzsche, Goethe-Universität Frankfurt a.M.

„Tolles Programm mit vielen umsetzbaren Anregungen
zum Thema Souveränität.“
U. Domke, STADAPharm GmbH

Gute Gründe, warum Sie dieses Seminar besuchen sollten:

- > Sie erhalten **individuelles Feedback** und **üben sicheres Auftreten**.
- > Sie profitieren von **sofort anwendbarem Können mit Langzeiteffekt**.
- > Sie erarbeiten einen **persönlichen Aktionsplan**.

WARUM SIE DIESES SEMINAR BESUCHEN SOLLTEN

- > Sie führen häufig schwierige Mitarbeitergespräche.
- > Sie leiten Projekte in anspruchsvollen Teams.
- > Sie präsentieren Ihre Ergebnisse in großer Runde.
- > Sie verhandeln mit schwierigen Partnern.
- > Und Sie möchten humorvoll überzeugen, Menschen bewegen, Prozesse effizient begleiten und Veränderungen bewirken, ohne Mitarbeiter, Kollegen und Führungskräfte vor den Kopf zu stoßen.

Jeder weiß, wie schnell man in schwierigen Gesprächen „aus dem Tritt“ gerät. Typische Signale sind: Man fühlt sich persönlich angegriffen und verfällt in einen Verteidigungsmodus. Oftmals entsteht dabei eine „Blockade“ im Kopf und rationales Denken fällt schwer. Der Puls geht hoch, Selbstzweifel melden sich an und man gerät aus dem Gleichgewicht.

In diesem Seminar erarbeiten Sie die Stützpfiler Ihrer individuellen Souveränität.

TRAINIEREN SIE IN MOTIVIERENDER RUNDE

- > Ihre innere Stärke **nach außen hin sichtbar** zu machen.
- > andere mit Klarheit **von Ihren Positionen zu überzeugen**.
- > in **unbekannten Situationen** souverän zu agieren.
- > in Druck- und Stresssituationen **gelassen zu bleiben**.
- > mit **klarer, starker Stimme** zu sprechen.
- > Konflikte als **positive Impulsgeber** zu verstehen.

Sie entdecken in Übungen, Rollenspielen und im Feedback durch die Trainerin, was Sie wirklich – und dauerhaft – souverän macht.

IHR PLUS – INDIVIDUELLES VORABGESPRÄCH

Unsere Seminarleiterin bespricht in einem kurzen Telefonat vorab Ihren persönlichen Ansatz zum Thema mit Ihnen. Sie wird im Training individuell auf die Teilnehmer eingehen und das Programm sehr speziell auf deren Wünsche zuschneiden. Sie arbeiten im Seminar intensiv an Ihrer Persönlichkeit, entdecken Ursachen für individuelle Blockaden und erhalten hilfreiche Unterstützung.

TEILNEHMERSTIMMEN

Ehemalige Teilnehmer bewerteten das Training mit „sehr gut“!

„Frau Fuchs ist eine besondere Persönlichkeit..., ganz große Klasse.“

Thomas Hoffmeister, Bürgschaftsbank Sachsen GmbH

„Die Veranstaltung hilft einem dabei, den Weg für sich zu finden, souverän zu sein und nicht nur souverän zu wirken.“

Michael Schwarze, Schwarze Consulting GmbH

„Ein sehr intensives und persönliches Seminar, welches vielfältige Ansätze bietet seine eigene Souveränität zu reflektieren und weiter zu entwickeln.“

Meike Bracke, BSH Hausgeräte GmbH

ZEITLICHER ABLAUF

- 9.00** Beginn der Seminartage
- 12.30** Gemeinsames Mittagessen
- 18.00** Ende des ersten Seminartages
- 17.30** Ende des Seminars

GET-TOGETHER

Am Ende des ersten Seminartages lädt Management Forum Starnberg Sie herzlich ein zum Dialog mit der Trainerin und den Teilnehmern – eine Gelegenheit für Erfahrungsaustausch und Kontakte.

IHRE TRAINERIN



Gabriele Fuchs ist Schauspielerin und Trainerin für Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung. Sie coacht Manager und Führungskräfte für öffentliche Auftritte sowie Schauspieler und Moderatoren vor Rollen oder Castings. Sie verfügt über langjährige Erfahrung in den Bereichen Konfliktlösung und Teamentwicklung sowohl in mittelständischen Unternehmen als auch in Großkonzernen. Gabriele Fuchs begann ihren beruflichen Werdegang mit einer kaufmännischen Ausbildung, es folgten ein Schauspielstudium und mehrere Jahre an verschiedenen Theatern. Anschließend wurde sie Leiterin der Produktion und Synchronisation der CIC Video GmbH, einem Joint Venture der Hollywoodstudios Paramount Pictures und Universal Studios. Seit 2000 ist sie selbständig als Trainerin tätig. Ihre Seminare sind individuell und praxisorientiert gestaltet, fördern die Präsenz, erweitern das persönliche Wirkungsspektrum, die natürliche Ausstrahlung und persönliche Souveränität.

HERZLICH WILLKOMMEN!

- > Begrüßung durch die Trainerin
- > Kurze Vorstellungsrunde

Souveränität

- > Was bedeutet Souveränität für Sie?
- > Was unterstützt Ihre Souveränität?
- > Und was gefährdet sie?

Die drei Säulen Ihrer Souveränität...

- > Klarheit im Denken
- > Klarheit im Handeln
- > Klarheit im Herzen

... und das Fundament

- > Sicheres Auftreten
- > Volle und wohlklingende Stimme
- > Andere in Atem halten, ohne außer Atem zu geraten
- > Überzeugende Körpersprache
- > Präsenz und Ausstrahlung
- > Das Gesetz der Resonanz

> AKTIVsequenz: Übungen, situative Anwendungen**Die Macht der Sprache**

- > Die bewusste Wahl der Worte
- > Wirklich, wahr und wahrhaftig?
Kann man immer alles sagen?
- > Selber verstehen und verstanden werden

> AKTIVsequenz: Übungen, situative Anwendungen**Wohin mit Ärger, Druck und Stress?**

- > Dem Ärger auf der Spur: Woher kommt er?
Und vor allem – wann geht er?
- > Wer macht wem Druck?
- > Was ist Stress für Sie - Fluch oder Segen?
- > Feiern Sie Abschied! Kehren Sie Ärger, Druck und Stress den Rücken!

Es geht um Ihr Vermögen

- > Kennen, wertschätzen und leben
- > Mit bewusstem Vermögen lebt es sich gelassener!
- > Sie können großzügig geben, was NUR SIE haben!

Persönliche Standortbestimmung

- > Was raubt Ihnen Kraft?
- > Was gibt Ihnen Kraft?
- > Raum für kreatives Potenzial schaffen

Wozu sind Sie für wen da?

- > Machen Sie Inventur
- > Wo jubelt Ihr Herz? Wo drückt der Schuh?
- > Was ist Ihr persönlicher „Treibstoff“? Ihr Credo?

> AKTIVsequenz: Einzelarbeit und Präsentation**Sicher auch auf rutschigem Parkett**

- > Unfaire Angriffe souverän umleiten
- > Gibt es überhaupt „sachliche Auseinandersetzungen“?
- > Was tun, wenn es emotional wird?
- > Schlagfertigkeit? Wer schlägt wen und womit?
- > Rettungsanker für „Not“situationen

> AKTIVsequenz: Rollenspiele**Konflikte – (un)geliebte Geburtshelfer!**

- > Betrachtungsänderung: Konflikte nicht meiden, sondern schätzen!
- > Konfliktgespräche erfolgreich führen
- > Präsenz bis zum Ende

> AKTIVsequenz: Rollenspiele**Seminarende**

- > Rückschau und Ernte
- > Persönliches Carepaket
- > Verbindliche Verabredungen
- > Ständige Begleiter

IHRE ANSPRECHPARTNERIN

Christa Rehse
Konferenz-Managerin

„Ihre Fragen zur Veranstaltung beantworte ich gerne!“

Telefon: +49 8151 2719-16
christa.rehse@management-forum.de



INFORMATIONEN

ZIELGRUPPE

Dieses Intensivtraining richtet sich an alle Fach- und Führungskräfte und Projektleiter, die > ihre Ergebnisse in großer Runde präsentieren > mit schwierigen Gesprächspartnern zielorientiert und erfolgreich verhandeln müssen > eine Unit leiten, in der es ab und zu kräftig kracht > sympathisch und humorvoll überzeugen wollen > Menschen bewegen wollen, ohne zu manipulieren > Veränderungen bewirken wollen, ohne andere vor den Kopf zu stoßen > Meetings effektiv nutzen wollen

ANMELDUNG

> **per Telefon:** +49 8151 27190 > **per Telefax:** +49 8151 2719-19 > **per E-Mail:** info@management-forum.de
> **per Internet:** www.management-forum.de/souveraen > **per Post:** Management Forum Starnberg GmbH · Maximilianstr. 2b · D-82319 Starnberg

TEILNAHMEGEBÜHR

Die Gebühr für das zweitägige Seminar beträgt € 1.995,- zzgl. gesetzlicher MwSt. Die Teilnahmegebühr enthält Arbeitsunterlagen, Getränke, Kaffeepausen und Mittagessen. Jede Anmeldung wird von Management Forum Starnberg GmbH schriftlich bestätigt. Sollte mehr als eine Person aus einem Unternehmen an diesem Seminar teilnehmen, gewähren wir dem zweiten und jedem weiteren Teilnehmer 10% Preisnachlass. Die Teilnahme an der Veranstaltung setzt Rechnungsausgleich voraus. Programmänderungen behalten wir uns vor. Mit Ihrer Anmeldung erkennen Sie unsere Teilnahmebedingungen an.

RÜCKTRITT

Bei Stornierung der Anmeldung wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von € 75,- zzgl. gesetzlicher MwSt. pro Person erhoben, wenn die Absage bis spätestens 15 Tage vor dem jeweiligen Veranstaltungstermin schriftlich bei Management Forum Starnberg GmbH eingeht. Bei Nichterscheinen des Teilnehmers bzw. einer verspäteten Abmeldung wird die gesamte Seminargebühr fällig. Selbstverständlich ist eine Vertretung des angemeldeten Teilnehmers möglich.

TERMINE UND ORTE

Donnerstag, 19. und Freitag, 20. März 2020 in Frankfurt/M.: Hotel Villa Orange, Hebelstraße 1, 60318 Frankfurt/Main, Telefon: +49 69 405 840, Telefax: +49 69 405 84-100, E-Mail: contact@villa-orange.de, Internet: www.villa-orange.de, Zimmerpreis: € 120,- inkl. Frühstück.

Donnerstag, 23. und Freitag, 24. April 2020 in Starnberg: Hotel Vier Jahreszeiten Starnberg, Münchner Straße 17, 82319 Starnberg, Telefon: +49 8151 4470-162, Telefax: +49 8151 4470-161, E-Mail: reservierung@vier-jahreszeiten-starnberg.de, Internet: www.vier-jahreszeiten-starnberg.de, Zimmerpreis: € 136,- inkl. Frühstück.

Donnerstag, 17. und Freitag, 18. September 2020 in Frankfurt/M.: Hotel Villa Orange, Hebelstraße 1, 60318 Frankfurt/Main, Telefon: +49 69 405 840, Telefax: +49 69 405 84-100, E-Mail: contact@villa-orange.de, Internet: www.villa-orange.de, Zimmerpreis: € 120,- inkl. Frühstück.

Donnerstag, 8. und Freitag, 9. Oktober 2020 in Starnberg: Hotel Vier Jahreszeiten Starnberg, Münchner Straße 17, 82319 Starnberg, Telefon: +49 8151 4470-162, Telefax: +49 8151 4470-161, E-Mail: reservierung@vier-jahreszeiten-starnberg.de, Internet: www.vier-jahreszeiten-starnberg.de, Zimmerpreis: € 136,- inkl. Frühstück.

ZIMMER-RESERVIERUNG

Für dieses Seminar steht Ihnen im Veranstaltungshotel ein begrenztes Zimmerkontingent zur Verfügung. Bitte nehmen Sie die Buchung rechtzeitig und direkt im Hotel unter Berufung auf Management Forum Starnberg vor. Der Zimmerpreis ist nicht in der Teilnahmegebühr enthalten.

REGISTRIERUNG

Der Veranstaltungs-Counter ist ab einer Stunde vor Veranstaltungsbeginn zur Registrierung geöffnet. Als Ausweis für die Teilnahme gelten Namensplaketten, die vor Beginn zusammen mit den Arbeitsunterlagen ausgehändigt werden.

MANAGEMENT FORUM STARNBERG

Als Veranstalter von Fachkonferenzen und -seminaren für Führungskräfte stehen wir für > professionelle Planung, Organisation und Durchführung > Zusammenarbeit mit namhaften Referenten > aktuelle Themen und sorgfältig recherchierte Inhalte > viel Raum für informative Diskussionen und interessante Kontakte

INHOUSE-SCHULUNGEN UND EINZEL-COACHING

Zu diesen und weiteren Themen bieten wir individuell auf Ihr Unternehmen zugeschnittene Inhouse-Schulungen und individuelle Einzel-Coachings an. Nehmen Sie Kontakt mit uns auf. Wir unterbreiten Ihnen gerne ein unverbindliches, auf Ihre Wünsche zugeschnittenes Angebot. Ihr Ansprechpartner: Peter Bartl, Tel.: +49 8151 27190, peter.bartl@management-forum.de

ANREISE



Mit der Deutschen Bahn ab € 54,90 (einfache Fahrt mit Zugbindung inklusive City Ticket (zur Nutzung in bestimmten Tarifzonen des ÖPNV für An- und Abreise in 126 Städten; solange der Vorrat reicht) deutschlandweit zur Veranstaltung von Management Forum Starnberg!



Fax +49 (0) 81 51/27 19-19, www.management-forum.de/souveraen



Bitte Coupon fotokopieren oder ausschneiden und im Briefumschlag oder per Fax an: Management Forum Starnberg GmbH, Maximilianstraße 2b, D-82319 Starnberg

Ja, hiermit melde ich mich an für das Seminar

Erfolgsfaktor Souveränität

- 19./20. März 2020 in Frankfurt/M.
 23./24. April 2020 in Starnberg
 17./18. September 2020 in Frankfurt/M.
 8./9. Oktober 2020 in Starnberg

Management Forum
Starnberg GmbH
Frau Elisabeth Di Muro
Maximilianstraße 2b
D-82319 Starnberg

1. Name	2. Name
Vorname	Vorname
Position	Position
Abteilung	Abteilung
Firma	
Straße/PF	PLZ/ Ort
Telefon	Telefax*
E-Mail*	
Branche	Beschäftigungszahl: ca.
Datum	Unterschrift

Bei Stornierung der Anmeldung wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von € 75,- zzgl. gesetzlicher MwSt. pro Person erhoben, wenn die Absage bis spätestens 15 Tage vor Veranstaltungsbeginn schriftlich bei Management Forum Starnberg GmbH eingeht. Bei Nichterscheinen des Teilnehmers bzw. einer verspäteten Abmeldung wird die gesamte Teilnahmegebühr fällig. Selbstverständlich ist eine Vertretung des angemeldeten Teilnehmers möglich. Datenschutzhinweis: Die Management Forum Starnberg GmbH verwendet die im Rahmen der Anmeldung erhobenen Daten in den geltenden rechtlichen Grenzen zum Zweck der Durchführung unserer Leistungen und um Ihnen per Post Informationen über weitere Angebote zu schicken. Sie können der Verwendung Ihrer Daten für Werbezwecke selbstverständlich jederzeit gegenüber Management Forum Starnberg GmbH, Maximilianstraße 2b, D-82319 Starnberg, unter info@management-forum.de, oder telefonisch unter +49 8151 2719-0 widersprechen oder eine erteilte Einwilligung widerrufen. Die vollständige Datenschutzerklärung können Sie unter www.management-forum.de/mfs-datenschutz/ einsehen. *Mit Ihrer Teilnahme erklären Sie sich einverstanden, dass wir Sie über verschiedene Marketing-Kanäle (Post, Fax, E-Mail, App, Social Media) über unser aktuelles Angebot informieren dürfen.