

## Selbstsicher und Kompetent auftreten

In der Kleingruppe lernen Sie selbstsicher und kompetent aufzutreten. Ziel des Kurses ist es, dass sie unterschiedliche Situationen im Beruf, der Ausbildung oder im Privaten mit Selbstvertrauen begegnen und bewältigen. Anhand verschiedener Kommunikationstheorien werden Unterschiede in selbstsicherem und unsicherem Verhalten ersichtlich. Wir üben spielerisch selbstsicheres Verhalten ein, damit sie sich in schwierigen Gesprächen besser positionieren und durchsetzen können (zum Beispiel in Bewerbungssituationen oder Zielvereinbarungsgesprächen etc.). Statt klein beizugeben, erlangen Sie die Möglichkeit, sich für Ihre eigenen Bedürfnisse und Rechte stark zu machen und dadurch mehr Leichtigkeit und Freiraum zu gewinnen.

### Zielgruppe

Das Gruppentraining richtet sich an Personen ab 18 Jahren, die ihr Durchsetzungsvermögen, Selbstvertrauen und Auftrittskompetenz stärken wollen.

### Methodik

Wichtige Bausteine des Gruppentrainings sind Rollenspiele, Zentrierungs- und Entspannungstechniken, Videofeedback und Einzelübungen sowie Wissensvermittlung.

### Ort und Dauer

Das Gruppentraining umfasst acht Halbtage à 3h, in den Räumlichkeiten der Lernpraxis am Kluspark AG.

Zusätzlich fallen Übungsaufgaben für zu Hause an. Es ist wichtig, dass TeilnehmerInnen an allen Kurshalbtagen anwesend sind, weil die Kursinhalte aufeinander aufbauen.

Dauer:	8 Kurshalbtage à 3 Lektionen oder 4 Ganztage à 6 Lektionen (Intensivkurs)
Zeiten:	Donnerstags 9.00Uhr – 12.00Uhr
Daten:	<i>Sommerkurs:</i> 1., 8., 15., 29 Juni und 17., 24., 31. August, 7. September 2017  <i>Intensiv Sommerwoche:</i> 24. -27. Juli 2017, Kurszeiten: 9.00 – 16.00 Uhr  Die nächsten Kursdaten finden Sie auch auf der Website: <a href="http://www.lernpraxis.ch/fortbildung">www.lernpraxis.ch/fortbildung</a>
Kursort:	Lernpraxis am Kluspark AG, Jupiterstrasse 35, 8032 Zürich
Gruppengrösse:	Minimum 8 -12 TeilnehmerInnen
Kosten:	CHF 1200.- (inkl. Kursmaterial, Assessment und Evaluation am Schluss)

Referentinnen: lic. phil. Marion Anner (Fachpsychologin FSP)  
lic. phil. Natalie Dollenmeier (Fachpsychologin FSP)

#### Anmeldung

Bei Interesse am Gruppentraining melden Sie sich telefonisch oder per E-Mail bei der Kursleitung. Bei einem telefonischen Vorgespräch werden Sie über Kursinhalte genauer informiert und allfällige Fragen werden beantwortet.

Kontakt: Natalie Dollenmeier, Lernpraxis am Kluspark AG  
E-Mail: [natalie.dollenmeier@lernpraxis.ch](mailto:natalie.dollenmeier@lernpraxis.ch)  
Telefon: 044 213 10 14

Marion Anner, Privatklinik Meissenberg  
E-Mail: [marionanner@gmx.ch](mailto:marionanner@gmx.ch)  
Telefon: 078 742 72 77