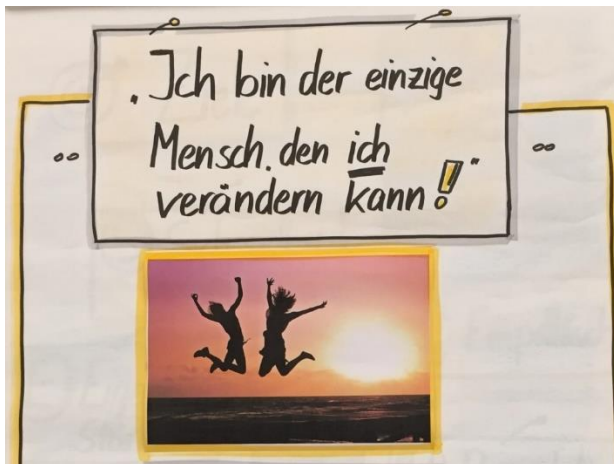




**Despina Sarikli**  
Coaching. Training. Mediation.

Dipl. Betriebswirtin (FH)  
Systemischer Coach  
Mediatorin

info@despina-sarikli.de  
www.despina-sarikli.de



## Ich bin der einzige Mensch, den ich verändern kann!

### Ziele:

- ⇒ Sich-Selbst-Bewusst-sein und Standpunkt beziehen  
Spaß an der Selbstauseinandersetzung
- ⇒ **Respektvollen und wertschätzenden** Umgang mit sich selbst und anderen reflektieren
- ⇒ **Verantwortung für eigenes Verhalten** übernehmen: „**Gestalter/-in des eigenen Lebens STATT „Opfer der Umstände“**“
- ⇒ **Change und Challenge / Veränderung und Herausforderung:**  
Das Positive darin erkennen und umsetzen, z.B. Konflikt als Chance zum Wachsen!

### Inhalte:

- Selbstbewusst auftreten: Körpersprache und Business Knigge
- Kommunikationsstil reflektieren und Techniken üben
- „Einfach“ schlagfertig sein
- Persönlichkeitsmodell nach Fritz Riemann: Sich selbst kennenlernen und andere verstehen: „Sich in die Schuhe des anderen stellen“ für ein respektvolles Miteinander
- Motivation: Was brauchen Sie, um motiviert zu sein?
- Eigenen Wert / Eigene Stärken kennen und schätzen lernen: Fähigkeiten, Kompetenzen und Ressourcen bewusst machen und aktivieren
- Was ist Ihnen wichtig im Leben? Ziele setzen, Work-Life-Balance, Selbstfürsorge...
- Eigene Themen und Fragestellungen werden bearbeitet: Kollegiale Beratung, Einzel- oder Gruppencoaching in Kombination möglich

**„Niemand weiß, was in ihm steckt, bevor er nicht versucht hat, es herauszuholen“**  
(Ernest Hemingway)



**Despina Sarikli**  
Coaching. Training. Mediation.

Dipl. Betriebswirtin (FH)  
Systemischer Coach  
Mediatorin

info@despina-sarikli.de  
www.despina-sarikli.de

## Organisatorisches

### Teilnehmerzahl:

Präsenzseminar: max. 15 Personen / Online-Training: max. 10 Personen

**Seminardauer:** Dieses Seminar ist als 2-Tages-Seminar konzipiert.

Ein Aufbauseminar, auch als Supervision, kann auch als 1-Tages-Seminar gestaltet werden.

**Das Seminar ist als Präsenz- und Online-Training und auch in Kombination mit Coaching (Einzel- und/oder Gruppencoaching) buchbar.**

Ich stelle, nach einem persönlichen Gespräch mit Ihnen, die Inhalte des Seminars speziell für Sie bzw. Ihrer Zielgruppe zusammen, je nach Ihrer Zielsetzung und Ihrem Bedarf.

Die Inhalte können somit variieren, sie können gern mit Bausteinen meiner anderen Seminare kombiniert werden, es können neue Inhalte und Methoden dazukommen, je nach Ihrer Zielsetzung.

**An alle Einzelpersonen**, die an meinem Seminar interessiert sind und teilnehmen möchten:  
Aus organisatorischen Gründen biete ich für Einzelpersonen **nur Online-Trainings** an.

Termine und Preise auf Anfrage.

### Interesse geweckt?

**Ich freue mich sehr auf Ihren Anruf: 0162-9289404 oder auf**

**Ihre E-Mail: [info@despina-sarikli.de](mailto:info@despina-sarikli.de)**

**Despina Sarikli**