



Despina Sarikli
Coaching. Training. Mediation.

Dipl. Betriebswirtin (FH)
Systemischer Coach
Mediatorin

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

„Stehen Sie Ihre Frau“!

Fokus auf aufrichtige Kommunikation und aufrechter Körpersprache: Ehrlich und authentisch!

Selbst-beauptung und Selbst-bewusst-sein im wahrsten Sinne des Wortes 😊

Inhalte:

- Die unterschiedliche Kommunikationsstile von Frauen und Männern
- Erlernen der Grundlagen der Kommunikationstheorien und -techniken
- Üben der Techniken des aktiven Zuhörens, um bewusst und professionell zu kommunizieren. Erweitern der eigenen Handlungskompetenz durch einfühlsames (empathisches) Verstehen und Kommunizieren.
- Sich selbst kennenlernen, reflektieren, sich selbst und andere verstehen:
Das Persönlichkeitsmodell nach Fritz Riemann, Motivtypen und innere Antreiber:
Was „spiegelt“ mir der andere? Was kann ich von ihm lernen? Wie „ticke“ ich? Was treibt mich an? Was ist mir wichtig?
- Sich – selbst – behaupten / Für sich-selbst- einstehen: Schlagfertigkeit erlernen, klare Ansagen machen, die eigenen Bedürfnisse in Worte fassen, sich abgrenzen lernen (Nein-sagen üben)
- Selbstfürsorge: Achtsam mit sich umgehen
- Ressourcenarbeit
- **Eigene Themen** und Fragestellungen werden bearbeitet: Kollegiale Beratung, Einzel- oder Gruppencoaching in Kombination möglich



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 Aufbau-seminar, 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

Despina Sarikli