

**Dr. Lisa Schubert**

## **Souveränität und Selbstbehauptung**

### **Das Ziel**

Im beruflichen Kontext im Allgemeinen und im wissenschaftlichen Bereich im Besonderen gibt es immer wieder Situationen, in denen frau für sich einstehen muss. Ziel dieses Workshops ist es, dass Sie ein Stück innere Stärke und Gelassenheit finden, um sich in schwierigen Situationen gut zu behaupten. Bei Bedarf werden Sie zusätzlich mit konkretem kommunikativem Handwerkszeug versorgt.

### **Die Leitfragen**

- Welche Situationen sind für mich besonders herausfordernd?
- Was bedeutet für mich „souverän“ sein?
- Was kann mir helfen, souverän zu sein und gut für meine Interessen einzustehen?
- Wie geht es anderen in ähnlichen Situationen?

### **Die Umsetzung**

Je nach Anliegen werden Sie kurzen theoretischen Input zu Techniken aus dem Verhandlungstraining und der Kommunikationspsychologie erhalten. Ein Schwerpunkt wird dann darauf liegen, diese Techniken direkt selbst anzuwenden sowie das eigene Verhalten und die aktuelle Situation am Arbeitsplatz zu reflektieren. Sie sollen innerer Stärke und konkretem Handwerkszeug für schwierige Kommunikationssituationen nach Hause gehen.