

Mit Präsenz, Selbstsicherheit und Persönlichkeit überzeugen

Selbstvertrauen stärken und souverän auftreten

Sie wissen, was Sie können. Und trotzdem gibt es Situationen, in denen die eigene Sicherheit ins Wanken gerät: Sie möchten in einer Besprechung einen wichtigen Punkt einbringen, sich klar positionieren oder mit Ihrer Expertise sichtbarer werden – und bleiben dabei manchmal hinter den eigenen Möglichkeiten zurück.

In diesem Seminar reflektieren Sie Ihre Persönlichkeit, Ihre Ressourcen und Ihre Wirkung auf andere. Sie lernen, Ihre Stärken bewusster einzusetzen und mit mehr Präsenz aufzutreten – ohne sich dabei zu verstellen.

Vielleicht fragen Sie sich:

- Wie kann ich in anspruchsvollen Situationen sicherer auftreten?
- Wie gelingt es mir, meine Stärken deutlicher zu zeigen, ohne mich zu verstellen?
- Wie kann ich meine Wirkung auf andere bewusster gestalten?

Souveränität entsteht nicht dadurch, besonders laut oder durchsetzungsstark aufzutreten. Entscheidend ist, die eigenen Stärken zu kennen, sich selbst zu vertrauen und auch in herausfordernden Situationen authentisch zu bleiben.

01 · Nutzen

Ihr Nutzen

Sie gewinnen mehr Klarheit über Ihre persönlichen Stärken und lernen, diese gezielter einzusetzen. Sie reflektieren Ihre Wirkung auf andere und erfahren, wie innere Haltung, Körpersprache und Stimme Ihr Auftreten beeinflussen.

So entwickeln Sie mehr Selbstsicherheit, vertreten Ihre Anliegen klarer und können auch in herausfordernden Situationen souveräner agieren.

02 · Inhalte

Seminarinhalte

Die eigene Persönlichkeit und ihre Wirkung

- Persönliche Stärken und Ressourcen erkennen und nutzen
- Eigene Werte, Motive und Verhaltensmuster reflektieren
- Vermeintliche Schwächen aus einer neuen Perspektive betrachten
- Selbstbild und Fremdbild miteinander abgleichen

Selbstvertrauen und innere Sicherheit

- Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen stärken
- Innere Antreiber und persönliche Unsicherheiten erkennen
- Eigene Ressourcen gezielt aktivieren
- Mit Selbstzweifeln und herausfordernden Situationen besser umgehen

Präsenz und souveränes Auftreten

- Körpersprache, Stimme und innere Haltung bewusst einsetzen
- Die eigene Wirkung auf andere besser einschätzen
- Persönliche Positionen klar vertreten
- Präsenz zeigen und dabei authentisch bleiben

03 · Zielgruppe

Für wen ist das Seminar geeignet?

Dieses Seminar richtet sich an:

- Fachkräfte und Professionals, die ihre Persönlichkeit weiterentwickeln, ihr Selbstvertrauen stärken und in beruflichen Situationen souveräner auftreten möchten.
- Es eignet sich besonders für Menschen, die ihre Kompetenz und ihre persönlichen Stärken stärker sichtbar machen, sich klarer positionieren oder in anspruchsvollen Situationen sicherer auftreten möchten.

04 · Arbeitsweise

So arbeiten wir im Seminar

Sie profitieren von:

- Kurze fachliche Impulse wechseln sich mit Selbstreflexion, praktischen Übungen und individuellem Feedback ab. Sie beschäftigen sich mit Ihren persönlichen Stärken, Ihrer Wirkung auf andere und konkreten Situationen aus Ihrem beruflichen Alltag.
- Die bewusst kleine Seminargruppe bietet Raum, Neues auszuprobieren, unterschiedliche Perspektiven kennenzulernen und individuelles Feedback zu erhalten.

05 · Fragen & Antworten

Häufige Fragen zum Seminar

Wird im Seminar an konkreten persönlichen Situationen gearbeitet?

Ja. Eigene berufliche Situationen und Fragestellungen können in Übungen und Reflexionen einbezogen werden. So entsteht ein direkter Bezug zu Ihrem Arbeitsalltag.

Muss ich im Seminar viel Persönliches von mir erzählen?

Nein. Sie entscheiden selbst, welche Themen und Situationen Sie einbringen möchten. Persönliche Reflexion gehört zum Seminar, findet aber immer in einem respektvollen und geschützten Rahmen statt.

Ist das Seminar auch für eher ruhige oder introvertierte Menschen geeignet?

Ja. Ziel ist nicht, lauter oder extrovertierter zu werden. Vielmehr geht es darum, mit der eigenen Persönlichkeit Präsenz zu zeigen, Kompetenz sichtbar zu machen und die eigene Position klar zu vertreten.

Geht es im Seminar auch um Körpersprache und Auftreten?

Ja. Körpersprache, Stimme und Präsenz sind wichtige Bestandteile des Seminars. Dabei geht es nicht um einstudierte Gesten, sondern um ein Auftreten, das zu Ihrer Persönlichkeit passt.

Häufige Fragen zu Selbstvertrauen, Präsenz und persönlicher Wirkung

Was bedeutet es, die eigene Persönlichkeit zu stärken?

Die eigene Persönlichkeit zu stärken bedeutet, die eigenen Stärken, Werte und Handlungsmöglichkeiten besser zu kennen und sich auf sie verlassen zu können. Dadurch fällt es leichter, auch in anspruchsvollen Situationen sicher und klar aufzutreten.

Kann man Selbstvertrauen lernen?

Selbstvertrauen lässt sich entwickeln. Ein wichtiger Schritt ist, die eigenen Stärken und Ressourcen bewusster wahrzunehmen und positive Erfahrungen gezielt zu nutzen. Auch der Umgang mit Selbstzweifeln und inneren Antreibern spielt dabei eine wichtige Rolle.

Was macht eine souveräne Ausstrahlung aus?

Souveränität entsteht aus dem Zusammenspiel von innerer Haltung und äußerem Auftreten. Wer die eigene Position kennt, ruhig und klar kommuniziert und Körpersprache sowie Stimme bewusst einsetzt, wirkt meist sicherer und präsenter.

Wie kann ich präsenter wirken, ohne mich zu verstellen?

Präsenz bedeutet nicht, besonders laut oder dominant aufzutreten. Entscheidend ist, aufmerksam, klar und sichtbar zu sein. Ein authentischer Auftritt orientiert sich an der eigenen Persönlichkeit und nicht an einem vermeintlichen Idealbild.

Welche Rolle spielen Selbstbild und Fremdbild für die persönliche Wirkung?

Die eigene Wahrnehmung und die Wirkung auf andere stimmen nicht immer überein. Feedback hilft dabei, blinde Flecken zu erkennen und besser einzuschätzen, wie das eigene Verhalten auf andere wirkt. Das schafft die Grundlage dafür, das eigene Auftreten gezielter zu steuern.

 Format	 Teilnehmer	 Dauer	 Seminarzeit
Wahlweise Präsenzseminar oder Live-Online-Training	Max. 8	2 Tage	Nach Vereinbarung

Termine

Seminarnummer D04

2026

10.11.-11.11.2026

Hotel Lindenhof

2027

14.04.-15.04.2027

Region Köln

Kein passender Termin dabei?

Sprechen Sie uns an: Wir prüfen gern einen individuellen Firmentermin oder weitere Termine für unsere offenen Seminare.

Über das ime

ime Institut für Management-Entwicklung
Sunderweg 4 · 33649 Bielefeld
0521 94206-0
info@ime-seminare.de

Fragen zum Seminar?

Christian Kaufmann
0521 94206-18
christian.kaufmann@ime-seminare.de

Infos & Anmeldung



Seminarseite öffnen

QR-Code scannen oder
die Seminareseite öffnen.