



KOMPETENZSPRUNG

Zeitmanagement

Argumentieren und
überzeugen

Stressmanagement

Positive Leadership

Schlagfertigkeit

Kritik- und
Konfliktgespräche

Auftreten im

Kundengespräch

Klug entscheiden

Führungsfragen

SmartBrain

Offene Seminare in Braunschweig

www.kompetenzsprung.de



PERSONALENTWICKLUNG | TRAINING | COACHING



Fit für die Zukunft: Offene Seminare in Braunschweig

Was? Digitalisierung, demografischer Wandel, agiles Arbeiten: Um **kommende Herausforderungen** souverän zu meistern, wird **lebenslanges Lernen** unerlässlich. Hier erhalten Sie:

- **1- tägige Schulungen**
- relevante Themen
- Lernen mit Nutzen und Leichtigkeit

Wozu? Sie trainieren und optimieren persönliche Kompetenzen wie **Kommunikation, Selbstmanagement und Führung**. In kleinen Gruppen erhalten Sie wertvolle Techniken und persönliche Tipps für Ihre Praxis, trainieren diese und erhalten persönliches Feedback.

Wann? Freitags von 9:00 Uhr bis 16:30 Uhr. Die aktuellen Termine finden Sie im **Einleger** und auf unserer Homepage unter **www.kompetenzsprung.de**

Fragen / Anmeldung / Preise / Earlybird unter 0531 / 257 205 00 oder kontakt@kompetenzsprung.de

Wirkungsvolles Auftreten im Kundengespräch

Beim Kunden einen sicheren, seriösen Eindruck erzielen? Hier trainieren Sie in kleinen Gruppen Ihr Auftreten und erhalten ganz persönliche Tipps zur Weiterentwicklung. Anhand von Videofeeds erleben Sie selber, wie Sie von Außen wirken und steigern dadurch Ihr „Selbst-Bewusstsein“:

- *Vergleich von Selbstbild & Fremdbild*
- *Wirkfaktoren: Körpersprache & Stimme*
- *Wirkungsanalyse + Videofeedback*



Argumentieren und überzeugen

In Verkaufsgesprächen oder Meetings fällt es oft schwer, den Gegenüber zu überzeugen. Hier reflektieren Sie Ihre Gewohnheiten und trainieren Techniken, mit denen Sie die verschiedensten Personengruppen erreichen:

- *Argumentationskategorien verstehen*
- *Der Argumentationsprozess*
- *Reaktion auf Gegenargumente*

Zeit- und Selbstmanagement

Die Menge an Terminen und Aufgaben, Nachrichten und E-Mails überfordert uns. Hier trainieren Sie Techniken, mit denen Sie Ihren Arbeitsalltag strukturiert und effizient planen und durchführen können:

- *Ziele & Prioritäten setzen*
- *Zeitplanung & Planungssysteme*
- *Umgang mit Zeitfressern*



Stressmanagement

Stress macht krank und reduziert unsere Leistungsfähigkeit. Hier trainieren Sie Techniken und erarbeiten individuelle Möglichkeiten, um mit Ihren persönlichen Stressoren umzugehen und Ihren Alltag entspannter zu meistern:

- *Stressreaktionen & Stressoren reduzieren*
- *Persönliche Antreiber reflektieren*
- *Stressbewältigungsstrategien*



Klug entscheiden mit Kopf und Bauch

Entscheidungen aufzuschieben, macht kraftlos und führt zu verpassten Chancen. Entscheidungen zu treffen, gibt Energie und bringt uns Zielen näher. Hier optimieren Sie Ihren Umgang mit Entscheidungen und trainieren Techniken für verschiedene Entscheidungs-Situationen:

- *Das Dilemma von Entscheidungen*
- *Partner statt Gegner:
Bauchgefühl und Kopfentscheid*
- *Entscheidungs-Techniken*



Kritik- und Konfliktgespräche konstruktiv führen

Konflikte und Unzufriedenheit mit Kunden oder Kollegen schwächen unsere Leistung und kosten Unternehmen viel Geld. Hier trainieren Sie konstruktive Wege, mit schwierigen Situationen lösungsorientiert und professionell umzugehen:

- *Psychologische Dynamik einbeziehen*
- *Gesprächsaufbau und Wirkfaktoren*
- *Techniken für schwierige Situationen*

SmartBrain – Die Informationsflut meistern

Täglich prasseln Unmengen an Informationen auf uns ein. Hier trainieren Sie Techniken, die Sie entlasten. Sie lernen, schneller zu lesen und sich wichtige Informationen, Kundennamen oder Zahlen langfristig zu merken:

- Zahlen, Daten & Namen merken
- Speed-Reading – Schnellese-Strategien
- Konzentration am Arbeitsplatz



Schlagfertigkeit – Charmant auf Augenhöhe

Sprachlos sein macht hilflos.

Hier trainieren Sie Strategien, um verbale Angriffe auszuhebeln, Diskussionen auf die Sachebene zu lenken und kritische Situationen konstruktiv zu lösen:

- Angriffe souverän meistern
- Die wahre Intention des Gegenübers erkennen
- Hochstatus-Signale aktiv nutzen



Positive Leadership

Was genau machen Führungskräfte, deren Teams nachhaltig überdurchschnittliche Leistung erbringen, eine geringere Fluktuation haben und deren Zufriedenheit und Motivation dabei hoch bleibt? Hier lernen Sie die aktuell am stärksten wissenschaftlich belegte Führungsstrategie kennen und planen erste Transfer-Maßnahmen für Ihr Unternehmen:

- *Positive Leadership: Hintergrund und Faktoren*
- *5 Schlüsselfaktoren erfolgreicher Führung*
- *Führungstechniken des Positive Leadership*

Führungsfragen – Führungsantworten Workshop für Unternehmer und Führungskräfte

Im vertrauensvollen Austausch mit anderen Führungskräften erarbeiten Sie Lösungen und Strategien, die Sie in Ihrem Führungsalltag stärken. Im Mittelpunkt stehen Ihre Fragen zu:

- *Führungsrolle- und verhalten*
- *Selbst- und Mitarbeiterführung*
- *Führungs-Techniken*

Moderatorin ist Elke Meyer, erfahrene Führungskraft und Führungskräftetrainerin / -coach.



KOMPETENZSPRUNG

Kompetenzsprung

Inh.: Elke Meyer

Kirchplatz 1

D-38124 Braunschweig

+49 (0)531 257 205 00

kontakt@kompetenzsprung.de

Zertifiziert u.a. durch:



Words *that*
ChangeMinds



ilm
Institute of
Leadership &
Management

www.kompetenzsprung.de

PERSONALENTWICKLUNG | TRAINING | COACHING