



# Selbstsicheres Auftreten und Persönlichkeitsentwicklung

Treten Sie in jeder Situation sicher und  
authentisch auf

## Seminarziele

Sicheres und souveränes Auftreten ist in vielfältigen beruflichen Situationen von großem Vorteil. Stets professionell und mit Charisma Gespräche, Präsentationen, Meetings und verschiedenste andere berufliche Situationen zu meistern will gelernt sein. Die Teilnehmer werden mit den Grundprinzipien der Selbstsicherheit vertraut gemacht und sind anschließend in der Lage, selbstbewusst und mit Sensibilität ihren Gesprächspartnern entgegenzutreten. Besonderes Gewicht wird auf die Gesprächs-, Führungs- und Verkaufssituationen gelegt. Ergänzend dazu werden aktuelle, KI-gestützte Methoden als Impulse vorgestellt, die den Teilnehmern helfen, ihr Auftreten und ihre Kommunikationsfähigkeiten mit innovativen Techniken weiter zu optimieren.

## Programminhalte

### Selbstsicheres und authentisches Auftreten:

- Die fünf Regeln der Selbstsicherheit – wie strahle ich Sicherheit und Kompetenz aus?
- Wie steigere ich mein Einfühlungsvermögen
- Tipps zur Steigerung der Empathiefähigkeit
- Positive Resonanz bewirken bei Gesprächspartnern
- Akzeptanz erhöhen und positive Gefühle auslösen
- Woran erkennt man im Verhalten Selbstsicherheit?

### Selbstbewusste Körpersprache und Selbstsicherheit:

- Lernen Sie, die Körpersprache bewusst einzusetzen, um Ihre Wirkung zu unterstreichen: Gestik, Mimik, Sprachmodulation
- Tipps zur Steigerung der Selbstsicherheit und Überzeugungskraft
- Der Zusammenhang zwischen Körpersprache und Persönlichkeitsentwicklung

### Selbstsicherheit ausstrahlen in schwierigen Situationen:

- Ruhig bleiben bei Nervosität und Lampenfieber
- Wann wird Selbstsicherheit zur störenden Überheblichkeit?
- Was versteht man unter selbstbewusster Zurückhaltung?
- Auch mit wenig Vorbereitung souverän wirken

### Praktische Übungen zur Steigerung der Selbstsicherheit

- Verhaltensflexibilität: Im Alltag üben
- Mein Umfeld beobachten: Wie sind die Reaktionen auf das Verhalten?
- Zeigen Sie Ihre Kompetenz und nutzen Sie Ihre „Bühne“

## Methodik

Gruppendiskussion Kollegiale Beratung Wahrnehmungsübungen

### Seminarcode

PE4001

### Teilnehmer

maximal 9 Personen

### Seminarzeiten

1. Tag: 10:00 - 17:00 Uhr  
2. Tag: 09:30 - 16:00 Uhr

### Ort & Termine

#### Münster

17.09.2026 – 18.09.2026  
19.11.2026 – 20.11.2026  
18.01.2027 – 19.01.2027  
11.03.2027 – 12.03.2027  
07.06.2027 – 08.06.2027  
16.09.2027 – 17.09.2027  
18.11.2027 – 19.11.2027

#### Hamburg

22.10.2026 – 23.10.2026  
12.04.2027 – 13.04.2027  
21.10.2027 – 22.10.2027

#### Berlin

06.08.2026 – 07.08.2026  
08.02.2027 – 09.02.2027  
05.08.2027 – 06.08.2027

#### Hannover

14.12.2026 – 15.12.2026  
13.12.2027 – 14.12.2027

#### Leipzig

10.05.2027 – 11.05.2027

#### Kassel

25.06.2026 – 26.06.2026  
24.06.2027 – 25.06.2027

#### Köln

08.10.2026 – 09.10.2026  
01.02.2027 – 02.02.2027  
07.10.2027 – 08.10.2027

#### Frankfurt am Main

31.08.2026 – 01.09.2026  
24.05.2027 – 25.05.2027  
30.08.2027 – 31.08.2027

#### Nürnberg



Hilfen zum Transfer in den Alltag Trainerinput

### Zielgruppe

Das Seminar „Selbstsicheres Auftreten und Persönlichkeitsentwicklung“ wendet sich an Fach- und Führungskräfte aus Wirtschaftsunternehmen aller Größen und Branchen sowie aus öffentlichen Verwaltungen.

24.08.2026 – 25.08.2026  
28.01.2027 – 29.01.2027  
23.08.2027 – 24.08.2027

### Stuttgart

06.07.2026 – 07.07.2026  
15.10.2026 – 16.10.2026  
08.03.2027 – 09.03.2027  
05.07.2027 – 06.07.2027  
14.10.2027 – 15.10.2027

### München

10.12.2026 – 11.12.2026  
01.04.2027 – 02.04.2027  
09.12.2027 – 10.12.2027

### Wien

14.09.2026 – 15.09.2026  
01.03.2027 – 02.03.2027  
13.09.2027 – 14.09.2027

### Zürich \*

15.06.2026 – 16.06.2026  
14.06.2027 – 15.06.2027

### Seminargebühr

1.200,00 € (zzgl. MwSt.)  
1.428,00 € (inkl. MwSt.)

\* Seminargebühr Zürich:  
1.600,00 CHF

Im Preis inbegriffen:  
Arbeitsunterlagen,  
Teilnahmezertifikat und  
Mittagessen.



## **FAX-ANMELDUNG +49 251 20205-99**

Internet: [www.kitzmann.biz](http://www.kitzmann.biz)  
E-Mail: [info@kitzmann.biz](mailto:info@kitzmann.biz)  
Telefax: +49 251 20205-99

Ich melde mich/Wir melden uns zu folgender Veranstaltung an:

1. Teilnehmer

\_\_\_\_\_  
Name/Vorname

\_\_\_\_\_  
E-Mail

\_\_\_\_\_  
Mobilnummer

\_\_\_\_\_  
Veranstaltung                      Seminarcode

\_\_\_\_\_  
Ort                                      Termin

Firmendaten/Rechnungsempfänger

\_\_\_\_\_  
Firma

\_\_\_\_\_  
Rechnung (Name)

\_\_\_\_\_  
Straße/Nummer

\_\_\_\_\_  
PLZ/Ort

\_\_\_\_\_  
Telefon/Fax

\_\_\_\_\_  
Branche

\_\_\_\_\_  
Datum

2. Teilnehmer

\_\_\_\_\_  
Name/Vorname

\_\_\_\_\_  
E-Mail

\_\_\_\_\_  
Mobilnummer

\_\_\_\_\_  
Veranstaltung                      Seminarcode

\_\_\_\_\_  
Ort                                      Termin

\_\_\_\_\_  
Anzahl der Mitarbeiter in Ihrem Unternehmen

\_\_\_\_\_  
Kundennummer

\_\_\_\_\_  
Anmeldebestätigung (E-Mail)

\_\_\_\_\_  
Unterschrift