



# 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.

## 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  
Hilfen zum Transfer in den Alltag Trainerinput

## Zielgruppe

### Seminarcode

PE4001

### Teilnehmer

maximal 9 Personen

### Seminarzeiten

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

### Ort & Termine

#### Münster

05.06.2025 – 06.06.2025  
18.09.2025 – 19.09.2025  
20.11.2025 – 21.11.2025  
19.01.2026 – 20.01.2026  
12.03.2026 – 13.03.2026  
08.06.2026 – 09.06.2026  
17.09.2026 – 18.09.2026  
19.11.2026 – 20.11.2026

#### Hamburg

23.10.2025 – 24.10.2025  
13.04.2026 – 14.04.2026  
22.10.2026 – 23.10.2026

#### Berlin

07.08.2025 – 08.08.2025  
09.02.2026 – 10.02.2026  
06.08.2026 – 07.08.2026

#### Hannover

08.12.2025 – 09.12.2025  
14.12.2026 – 15.12.2026

#### Leipzig

12.05.2025 – 13.05.2025  
11.05.2026 – 12.05.2026

#### Kassel

26.06.2025 – 27.06.2025  
25.06.2026 – 26.06.2026

#### Köln

09.10.2025 – 10.10.2025  
02.02.2026 – 03.02.2026  
08.10.2026 – 09.10.2026

#### Frankfurt am Main

19.05.2025 – 20.05.2025  
01.09.2025 – 02.09.2025



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

18.05.2026 – 19.05.2026  
31.08.2026 – 01.09.2026

**Nürnberg**

01.09.2025 – 02.09.2025  
29.01.2026 – 30.01.2026  
24.08.2026 – 25.08.2026

**Stuttgart**

07.07.2025 – 08.07.2025  
16.10.2025 – 17.10.2025  
09.03.2026 – 10.03.2026  
06.07.2026 – 07.07.2026  
15.10.2026 – 16.10.2026

**München**

11.12.2025 – 12.12.2025  
26.03.2026 – 27.03.2026  
10.12.2026 – 11.12.2026

**Wien**

15.09.2025 – 16.09.2025  
02.03.2026 – 03.03.2026  
14.09.2026 – 15.09.2026

**Zürich \***

16.06.2025 – 17.06.2025  
15.06.2026 – 16.06.2026

**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