

CLAUDIA

MARBACH SEMINARE

PSYCHOLOGIE IM OFFICE



ANDEREN MENSCHEN MIT GESCHICK, EINFÜHLUNGSVERMÖGEN UND GELASSENHEIT BEGEGNEN

In diesem lebendigen, praxisorientierten Training lernen Sie,

1. wie Sie Ihre Energie schützen,
2. mit schwierigen Situationen souverän umgehen,
3. sich selbst besser zu verstehen,
4. mit klarem Blick auf andere zu reagieren – statt sich über sie zu ärgern.

Praktische Übungen helfen Ihnen, das Gelernte flott in die Praxis umzusetzen und die eigenen, bisherigen Verhaltensmuster zu verändern und in schwierigen Situationen besser zu reagieren.



TERMINE:

DÜSSELDORF:
30. JUNI BIS 1. JULI 2026



TRAINERIN

CLAUDIA MARBACH



PREIS:

1.390 EURO PLUS
19 % MEHRWERTSTEUER



SEMINARZEIT

1. TAG: 9 BIS 17 UHR
2. TAG: 9 BIS 16 UHR

DIE WICHTIGSTEN THEMEN

Lernen Sie sich selbst besser kennen

- Persönliche Stressoren und Energieräuber identifizieren
- Emotionale Reaktionen besser einordnen und steuern
- Authentisch sein, authentisch reagieren

Kommunikation, die wirkt

- Aktiv zuhören – echtes Verstehen beginnt beim Zuhören
- Körpersprache lesen und gezielt einsetzen
- Einwänden souverän und professionell begegnen

Konflikte erkennen und entschärfen

- Konflikte deeskalieren – mit neuen, überraschend einfachen Strategien
- Schwierige Gespräche konstruktiv und zielführend führen
- Wirksam mit unterschiedlichen Charakteren kommunizieren

Selbstwirksamkeit und innere Stärke ausbauen

- Grenzen setzen mit Klarheit und Charme
- Schlagfertig auf Provokationen reagieren
- Die eigene Resilienz gezielt stärken

So profitieren Sie und Ihre Chefin/Ihr Chef von diesem Training

1. Sie verstehen sich selbst besser und reagieren souveräner

Sie erkennen Ihre eigenen Denk- und Verhaltensmuster, identifizieren persönliche Stressoren und lernen, emotionale Reaktionen besser einzuordnen und zu steuern. Das stärkt Ihre innere Klarheit und Gelassenheit.

2. Sie kommunizieren wirkungsvoller – klar, wertschätzend und professionell

Sie üben aktives Zuhören, klare Formulierungen, den gezielten Einsatz von Körpersprache und den sicheren Umgang mit Einwänden. Auch kritisches Feedback geben und annehmen gelingt Ihnen danach deutlich leichter.

3. Sie entschärfen Konflikte frühzeitig und steuern schwierige Gespräche souverän

Sie lernen, Warnsignale zu erkennen, Konflikte zu deeskalieren und auch herausfordernde Gespräche konstruktiv zu führen – mit Chefs, Kolleginnen und Kollegen oder anderen Charakteren mit „Ecken und Kanten“.

4. Sie stärken Ihre Resilienz und setzen klare Grenzen

Sie bauen Ihre innere Stärke aus, stärken Ihre Selbstwirksamkeit, lernen elegant Nein zu sagen, schützen Ihre Energie und reagieren schlagfertig auf Provokationen – ohne selbst verletzend zu wirken.

5. Direkter Nutzen für Ihre Führungskraft

Ihre Führungskraft profitiert von einer Assistenz, die Konflikte früh entschärft, klar kommuniziert, emotional stabil bleibt und den Umgang mit unterschiedlichen Persönlichkeiten professionell meistert – was das gesamte Arbeitsklima verbessert und Zeit spart.



SO MELDEN SIE SICH AN

Melden Sie sich einfach per E-Mail an: mail@claudia-marbach.de oder nutzen Sie das Anmeldeformular auf www.claudia-marbach.de/seminaranmeldung



Allgemeinen Geschäftsbedingungen auf www.claudia-marbach.de/agb