



Diese Weiterbildung empfehlen wir jenen Führungs- und nicht Führungskräften, die von Zeit zu Zeit mit folgenden Kommunikations- und Teamworkproblemen betroffen sind: Sie können Ihren Willen nicht durchsetzen. Sie denken oft, es lohnt sich nicht mit anderen zu streiten. Sie verstehen nicht, wieso sich andere von Ihnen abwenden. Sie fühlen sich ausgenutzt. Sie trauen sich nicht mit anderen ehrlich zu sein, müssen aber trotzdem Ihre Meinung sagen. Mangelt es einfach an Selbstvertrauen?

Wenn Sie dieses Training absolvieren ...

- sind Sie über Ihr eigenes Verhalten bewusster.
- kennen Sie unterschiedliche Verhaltensweisen und deren Vor- und Nachteile.
- lernen Sie die richtige Anwendung der assertiven Kommunikationstechniken.
- verstehen Sie den Zusammenhang und das Ergebnis zwischen Denken und Verhalten.
- können Sie Ihr Verhalten mit der Ihrer inneren Stimme steuern.
- können Sie ihr Selbstwertgefühl verbessern.
- können Sie mit anderen offen, ehrlich und respektvoll kommunizieren.
- lernen Sie den Umgang mit Manipulation.

Thematik:

1. Durchsetzungsvermögen

- Die Teilnehmer können mit einem kurzen Fragebogen Ihr eigenes Verhalten bewerten.

2. Die wichtigsten Verhaltenstypen

- Die Unterschiede zwischen aggressiven, unterwürfigen, assertiven und passiv aggressiven Verhalten. Das Praxisbeispiel hilft uns zu verstehen, wie uns andere sehen.

3. Rollenspiele

- So können Sie die unterschiedlichen Verhaltenstypen selber ausprobieren, besser verstehen und Feedback von anderen bekommen.

4. Assertive Verhaltenstechniken

- Beispielgespräche für die Illustration der Technik und anschließende Auswertung/ Besprechung.

5. Wieso verhalten wir uns so, wie wir uns verhalten?

- Die Auswirkung unserer Denkweisen auf unser Verhalten: Wie unsere Denkweisen unser assertives Verhalten verbessern und verschlechtern können.

6. Dialog mit der inneren Stimme; Bewusstsein über unsere Rechte

- Das Training hilft der inneren Stimme lauter zu werden um so Veränderungen zu bewirken.

7. Selbstwertschätzung verbessern

- Die Selbstwertschätzung ist ein wichtiger Teil eines erfolgreichen und ausbalancierten Lebens—auch dies wird im Training gestärkt.

8. Probe in der Theorie

- Das Training zeigt die Zusammenhänge zwischen Denken, Verhalten und deren Ergebnis in einer wichtigen Situation.

9. Umgang mit Manipulation

- Einfache und effiziente Techniken für den Umgang mit Manipulation.

10. Probe in der Praxis

- Für ein assertives Verhalten am Arbeitsplatz ist es wichtig, dass Teilnehmer dies ausprobieren und üben können.

11. Wie Sie die Umsetzung am besten Lösen

- Es ist nicht leicht, das Gelernte in die Praxis umzusetzen, vor allem, wenn es Veränderungen im Verhalten und Denkmuster sind.

Unsere Trainerin

Makkay-Chambers Adrienne, ist Managementtrainerin und Coach. Sie verspürt es als Berufung mit ihrem internationalen Fachwissen und ihren Erfahrungen ungarische Führungskräfte und Fachkräfte zu unterstützen. Ihr erstes Diplom hat sie an der ELTE Universität an der Fakultät für Geisteswissenschaften (BTK) erworben. Danach hat sie lange Zeit in England gelebt, wo sie als Direktorin der Sprachschule St. Stephen's School of English tätig war. Als sie nach Ungarn zurückgekehrt ist, war sie Managementberaterin bei Deloitte, später wurde sie zuständig für die Weiterbildung in CEE. Als Managerin bei Deloitte hat sie mehrere Softskillsweiterbildungen, wie z.B. Verhandlungstechniken und interkulturelle Kommunikation, geplant und durchgeführt. Seit 2002 ist sie als selbstständige Trainerin, Beraterin und Coach in ganz Europa tätig.

Methodik

Gespräche in Gruppen, Rollenspiele und andere interaktive Methoden erwartet sie bei diesem Training. Die Lernunterlagen beinhalten auswertende Fragebögen, Aufgabenbeschreibungen, inhaltliche Zusammenfassungen sowie Methoden- und Rollenbeschreibungen.

Sprache

Ungarisch

Ort und Zeitpunkt des Trainings

Die Weiterbildung erfolgt am **13. Juni** im Haus der Deutsch-Ungarischen Industrie- und Handelskammer (1024 Budapest, Lövház u. 30.).

Anmeldefrist

6. Juni

Anmeldung mit Ermäßigung bis

31. Mai

Ermäßigungen und Teilnahmegebühr

Sie können gleichzeitig max. zwei Ermäßigungen in Anspruch nehmen. Die zwei Ermäßigungen werden addiert, so können sie sogar **-30%** erreichen. □

- **15% DUIHK-Ermäßigung:** für die Mitgliedsunternehmen der DUIHK
- **15% quantitative Ermäßigung:** im Falle der Anmeldung von mindestens 2 Personen von einem Unternehmen
- **10% für Ihre Treue:** den Unternehmen, die im Jahre 2018-2019 an einer offenen, gebührenpflichtigen Veranstaltung der DUWZ bereits teilgenommen haben
- **10% für Anmeldung bis: 31. Mai**

Voller Preis: 68.500 Ft + MwSt./Person/Traininstag

Im Preis sind die Cateringkosten inbegriffen, die in der Rechnung gesondert aufgelistet werden.

Wenn Sie das Programm als Inhouse-Schulung in Anspruch nehmen möchten, nehmen Sie bitte den Kontakt mit uns per E-Mail auf!

Weiter Informationen & Anmeldung

Zsuzsanna Csóka

Projektleiterin Inhouse und offene Trainings

Tel.: +36 1/243 3596

Handy: +36 20/ 258 9009

E-mail: csoka@ahkungarn.hu