



Persönlichkeitsentwicklung mit dem PeResil-Prozess®

Reflektieren Sie Ihr eigenes Verhaltensprofil mit seinen Stärken und Schwächen und verschaffen sich Klarheit über Ihre Persönlichkeit. In unserem Seminar entwickeln Sie mit dem zehnstufigen PeResil-Prozess® Handlungsstrategien für Ihre persönliche Entfaltung. Das versetzt Sie in die Lage, ressourcenschonend neue Perspektiven zu entdecken, Ihre Potenziale auszubauen und Netzwerke zu stärken

Körpersprache und Mimik – die Macht der Kommunikation ohne Worte

Lernen Sie, die nonverbalen Signale Ihres Gegenübers besser zu verstehen, zu deuten und entsprechend darauf zu reagieren. Erfahren Sie, wie Sie Ihr individuelles Ausdrucksrepertoire erweitern und durch Authentizität und Ausstrahlung im nonverbalen Bereich Ihr Gegenüber begeistern!



Resilienz – Ressourcen in unruhigen Zeiten

Die Fähigkeit zu innerer Stärke und Belastbarkeit versetzt Sie in die Lage, auch in schwierigen Zeiten gesund und stabil zu bleiben und Herausforderungen als Chance zu erkennen. Die gute Nachricht für Sie ist, dass Sie Resilienz erlernen und lebenslang weiterentwickeln können. Legen Sie in unserem Seminar mit Elementen des PeResil-Prozesses® die Basis für Ihre persönliche Widerstandsfähigkeit.



Konfliktmanagement

Erkennen Sie die positiven Seiten eines Konflikts. Lernen Sie Möglichkeiten kennen, Konflikte konstruktiv und gewinnbringend für alle Beteiligten zu lösen. In diesem Seminar trainieren Sie, wie Sie dabei vorgehen können.

Authentische und selbstbewusste Kommunikation

Das Seminar vermittelt Grundlagen der selbstbewussten Kommunikation wie Authentizität, Zugewandtheit und Charisma. Untersuchungen haben ergeben, dass wir zu 70% nonverbal kommunizieren. Trainieren Sie praxisnah die Fähigkeit, körpersprachliche Signale gezielt einzusetzen. In unseren Seminaren arbeiten wir gemeinsam mit Ihnen Ihre individuellen Charakteristika und Stärken heraus und entwickeln diese weiter.

Individuelle Seminare

Gerne stellen wir mit Ihnen ein auf Ihr Unternehmen zugeschnittenes Seminar zusammen. Mit dem maßgeschneiderten Konzept besteht die Möglichkeit, Inhalte aus den verschiedenen Seminaren zu kombinieren und gezielt auf Ihre Unternehmensbedürfnisse einzugehen.

Kontakt

Stefanie Frieser
Kommunikationsberatung • Seminare

Pegnitzbüros | Kaiserstraße 8 | 90403 Nürnberg
TEL: 0911 / 47 42 086
E-MAIL: kontakt@stefanie-frieser.de
www.stefanie-frieser.de

Unser komplettes Seminarprogramm finden Sie unter www.stefanie-frieser.de



STEFANIEFRIESER

Kommunikationsberatung • Seminare



Seminare

“No matter what job you have in life, your success will be determined 5% by your academic credentials, 15% by your professional experiences and 80% by your communication skills.”

Churchill Banks



Soft Skills sind die neuen Hard Skills!

Hervorragende Fachkompetenzen sind für die Karriere unerlässlich. Doch Soft Skills nehmen mittlerweile in der Berufswelt einen ebenso hohen Stellenwert ein. Eigenschaften wie Flexibilität, Belastbarkeit, Empathie oder Teamfähigkeit sind heute fester Bestandteil fast jeder Stellenausschreibung.

Kommunikative Kompetenzen sind das wichtigste Feld der Soft Skills. Darüber hinaus spielen Motivation, Entscheidungsfähigkeit, Organisationsvermögen, Lernbereitschaft und Zeitmanagement eine bedeutende Rolle, weil sie die Effizienz der Arbeit unmittelbar beeinflussen können. Beruflich wie privat ist es daher wichtig, die eigenen Stärken und Entwicklungsfelder zu kennen. Selbstreflexion ist das Stichwort. Nur wer über sich selbst Bescheid weiß, kann authentisch agieren und von sich überzeugen. Entwickeln Sie Ihr individuelles Profil und setzen Sie sich mit den eigenen Fähigkeiten sowie der Vorbereitung auf neue Herausforderungen auseinander. Um Sie dabei kompetent und individuell begleiten zu können, arbeiten wir in unseren Trainings ausschließlich in Kleingruppen bis 10 Personen oder führen Einzelcoachings durch.

Unser Ziel ist es dabei, Ihre Freude an Ihrer persönlichen Entwicklung zu wecken. Das versetzt Sie in die Lage, die Chancen in neuen Situationen und Veränderungsprozessen zu erkennen und Ihre Ziele erfolgreicher und entspannter zu erreichen. Der empathische Umgang mit ihrem Umfeld ermöglicht es Ihnen zudem, Herausforderungen durch Teamarbeit ressourcenschonend zu meistern.

Ihre Trainerin



Stefanie Frieser sammelte über viele Jahre Erfahrung als Marketing- und PR-Spezialistin im Finanzdienstleistungsbereich. Sie erkannte, dass sich letztendlich alles um menschliche Bedürfnisse und Kommunikation dreht. So waren die Weiterbildungen zur Kommunikations- und Führungstrainerin ein folgerichtiger Schritt. Ihre Schwerpunkte setzt sie dabei in den Bereichen Führung, nonverbale Kommunikation, Motivation und Resilienz.

Seit 2008 berät Stefanie Frieser Menschen und Unternehmen in Veränderungsprozessen und begleitet sie als Kommunikationstrainerin, Coach und Wirtschaftsmediatorin.

2017 entwickelte sie auf Basis ihrer Erkenntnisse den PeResil-Prozess®, einen strukturierten Weg zu persönlicher Entwicklung auf einem soliden Fundament aus Resilienz und Fokussierung.

Außerdem lehrt sie als Dozentin an der International Business School in Nürnberg die Fächer Persönlichkeitsentwicklung, Wirtschaftsmediation und Psychologie.



Sicherheit auf gesellschaftlichem Parkett

Die Kenntnis einiger „Spielregeln“ sind die Basis für einen souveränen Umgang – nicht nur mit Geschäftspartnern, Kunden und Mitarbeitern. Sie machen sich mit den geltenden Umgangsformen für verschiedene Anlässe und Gesellschaftskreise vertraut. Neben Stil und Etikette sind auch der respektvolle und höfliche Umgang sowie ein adäquates Erscheinungsbild Kernthemen dieses Seminars.



Wirtschaftsmediation Basic

Die häufigste Ursache von Konflikten im Wirtschaftsleben sind verhärtete Positionen, in denen die Parteien stur auf ihr Recht pochen. Einen kostengünstigen und zukunftsfähigen Lösungsweg aus diesem Dilemma bietet die Wirtschaftsmediation, weil die Konfliktparteien unter Begleitung eines allparteilichen Mediators selbst eine Lösung erarbeiten, die für alle Parteien zukunftsfähig ist.