

**\*ausgeglichen \* besonnen\* gelassen\*sicher\*angemessen\*gereift\*selbstsicher\***



**Souveränitätstrainings  
mit Sigrun Glaser-Freyer  
Psychologischer Coach**

**praktisch orientierte Tagesseminare zur Bildung und Stärkung von  
souveränem Auftreten (nicht nur) im beruflichen Alltag**

**\*ausgeglichen \* besonnen\* gelassen\*sicher\*angemessen\*gereift\*selbstsicher\***

**Souveräne Abgrenzung und Positionierung**

**Tagesseminar**

- Sie möchten sich klar und bestimmt abgrenzen und dabei gelassen bleiben?
- Sie möchten selbstsicher „nein“ sagen und dabei freundlich bleiben?
- Sie möchten auch in schwierigen Situationen Souveränität bewahren?
- Sie möchten sich trauen, deutlich und sicher Position zu beziehen?

**Dann üben Sie mit, entdecken Sie Ihre Souveränität, spielen mit ihr.**

**Souverän in Stimme und Ausdruck**

**Tagesseminar**

**„Sprich, damit ich dich sehe“ (Sokrates).**

- Wie klingt meine Stimme
- Was transportiert meine Stimme
- Wie wirkt meine Stimme
- Wie gebe ich meiner Stimme mehr Festigkeit, Souveränität und Kompetenz

**Kreativer Umgang mit der Stimme als Visitenkarte.**

**Wie immer wird gearbeitet mit spielerischen Übungen, Feedbacks, Reflexion**

## Souverän in Haltung und Ausdruck

### Tagesseminar

- Wie bleibe ich gelassen
- Was sind meine Blockaden
- Wie mache ich mich frei von Blockaden, Bremsen, Vorerwartungen
- Wie richte ich mich auf – im Innen und Außen
- Was will ich transportieren

## Schwierige Gespräche souverän führen

### Tagesseminar

- **Zugewandte Kommunikation – wie gehe ich mit dem Gegenüber um**
- **Zielformulierungen – wo will ich hin**
- **Kernaussagen – was ist mein Anliegen**

Die Tagesseminare können einzeln ( € 245,-) oder in Folge ( € 210,-) gebucht werden. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Immer wird praxisnah an eigenen Beispielen durchgespielt, reflektiert, geübt. (u.a. mit Sequenzen aus Körperarbeit, Psychodrama, Rollenspiel, Kampfsport, Stimmbildung, Improvisationstechniken, Visualisierungsübungen, Traumreisen, Entspannungstechniken)

Dadurch ergibt und erklärt sich die Theorie.

Ort der Veranstaltungen ist das Kulturhaus Klingerstraße 6 in Frankfurt (Nähe Konstabler Wache) oder Inhouse in Ihrer Einrichtung/ Firma

Teilnehmerzahl begrenzt auf 8-16.

Anmeldungen unter: [info@glaser-freyer-coaching.de](mailto:info@glaser-freyer-coaching.de)

Ich freue mich auf Sie und Ihre Geschichten

Ihre **Sigrun Glaser-Freyer**  
[www.glaser-freyer-coaching.de](http://www.glaser-freyer-coaching.de)