



CoachingHer

Lektion 9 – Arbeitsblatt

Selbstbewusstsein & Durchsetzungsvermögen

1. Was sind deine drei größten Stärken?

2. In welchen Situationen möchtest du selbstbewusster auftreten?

3. Wie kannst du in einem Konflikt klar, aber freundlich 'Nein' sagen?

4. Reflektiere: Wie wirkt deine Körpersprache?

5. Formuliere ein persönliches Ziel für mehr Durchsetzungsvermögen.

Funded by the European Union. However, the views and opinions expressed are solely those of the author(s) and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor the EACEA can be held responsible for this.