

Introvertiert & Erfolgreich

Praxisseminar für leise Menschen mit Verantwortung

DIE THEMEN

- Intros, Extros, Zentros im Arbeitskontext - Unterschiede und Druckpunkte verstehen
- Introvertierte Stärken nutzen - mit Unterschieden umgehen
- Leiser Impact: Sichtbarkeit und Wirkung im Team - authentisch handeln und überzeugend kommunizieren
- Diversität als Chance: Intro- und extrovertierte Stärken verbinden und erfolgreich zusammenarbeiten
- Schwierige Situationen und Gespräche meistern: Typgerechte "leise" Strategien und Lösungsansätze
- Intensiver Praxistag - Austausch im kleinen Kreis

Mit introvertierter
Persönlichkeit überzeugen -
Dr. Sylvia Löhken zeigt wie!

IHRE REFERENTIN



Dr. Sylvia C. Löhken

Expertin für persönlichkeitsgerechte Kommunikation, Coach,
internationale Bestsellerautorin, Sprachwissenschaftlerin

24. MÄRZ 2026 - ONLINE

24. SEPTEMBER 2026 - ONLINE

Ziel des Online-Seminars

Introvertierte Menschen gehen auf eine besondere Weise mit sich selbst und ihrer Umwelt um. Im Beruf können sie ihre Stärken gezielt einbringen, begegnen jedoch auch spezifischen Herausforderungen.

Dieser eintägige Online-Workshop ist in seinem Design einzigartig. Eine anerkannte Expertin und Bestsellerautorin unterstützt die Teilnehmenden darin,

- sich selbst und andere besser zu verstehen und die Zusammenarbeit fruchtbar zu gestalten
- introvertierte Stärken für das eigene Energiemanagement und bestmögliche Leistung zu nutzen
- in konkreten Situationen - Meetings, Überzeugungsarbeit, schwierigen Gesprächen, etc. - ihre spezifischen leisen Eigenschaften einzusetzen

Fälle aus der Praxis ermöglichen ein konkretes Arbeiten und einen Erfahrungsaustausch über leise Strategien. Freuen Sie sich auf einen intensiven Tag unter interessanten introvertierten Menschen!

Wer sollte teilnehmen?

Dieses praxisorientierte Online-Seminar richtet sich an Fach- und Führungskräfte, die in anspruchsvollen Arbeitsumfeldern tätig sind und ihre Aufgaben persönlichkeitsgerecht und mit überzeugender Wirkung gestalten möchten.

- Team- und Projektleiter*innen sowie Koordinator*innen
- Manager*innen, Referent*innen und Experts
- Specialists und wissenschaftliche Mitarbeiter*innen

IHRE REFERENTIN



Dr. Sylvia C. Löhken

Expertin für persönlichkeitsgerechte Kommunikation, Coach, internationale Bestsellerautorin, Sprachwissenschaftlerin

Dr. Sylvia Löhken ist Expertin für den wohl wichtigsten Unterschied in der Persönlichkeitstypologie: Sie hilft Intro- und Extrovertierte, ihre Stärken und Hürden in gelungene Kommunikation und beste Leistungen zu übersetzen. Mit ihren eigenen Mitteln. Und mit allen Unterschieden. Dabei versteht sie es, ihr profundes wissenschaftliches Wissen in einfache Worte und leicht umsetzbare Strategien zu übertragen.

Die Expertin für intro- und extrovertierte Kommunikation ist regelmäßig zu Gast in Printmedien, TV und Hörfunk. Medien wie Der Spiegel, Die Zeit, Handelsblatt, ZDF und ORF berichten über ihre Arbeit. Ihre Bücher für Intros und Extros sind Bestseller, wurden in 30 Sprachen übersetzt und über 500.000 Mal verkauft.

Ihr Nutzen

Profitieren Sie von:

- einer angenehm wachen und ruhigen Atmosphäre unter introvertierten Persönlichkeiten
- Raum zum Nachdenken, Austauschen und Planen von Veränderungen
- reichlich Material zum Orientieren, Weiterdenken und für leises Selbstmanagement
- konkreten Ansätzen, die Ihre Stärken sichtbar, Kommunikation wirkungsvoller und Zusammenarbeit besser machen

Inhouse-Seminar gewünscht? Gerne.

Passgenau für Ihr Team - mit Fokus auf unterschiedliche Persönlichkeitsprofile.

Ihr Programm im Überblick - Online-Seminar für leise Stärken

Ihr Zeitplan: 09:00 - 17:00 Uhr inklusive Pausen

Intro-, extro- und zentrovertierte Persönlichkeiten

- Diversität im Hirn
- Eigene Stärken sehen und nutzen
- Der Stress ist in mir - Druckpunkte und Hürden erkennen
- Energiemanagement für leise Menschen
- Ich weiß, wer ich bin: Selbstmanagement in der Praxis
- Die anderen: Extros und Zentros verstehen

Leiser Impact. Sichtbarkeit und Wirkung

- Meetings und Diskussionen: Impulse setzen und Präsenz zeigen
- Meetings: Mit Störungen und Unerwartetem umgehen
- Respekt - das hängt von Ihnen ab: Statuskommunikation für Intros
- Überzeugend überzeugen: Wie Sie Gehör finden und Ihre Ziele erreichen
- Vertrauen und Sicherheit: Zwei nachhaltige leise Angebote

Introvertiert im Team

- Verschiedene Stärken verbinden: Diversität als Chance
- Intro-Extro-Teams gestalten und nutzen
- Das Emoversum: Gefühlsunterschiede und Kommunikation
- Mit Extro- und Zentrovertierten "artgerecht" umgehen
- Den eigenen Platz im Team finden

Schwierige Situationen meistern

- Angriffen und Kritik mit leiser Stärke begegnen
- Mit unfairem Verhalten umgehen
- Schwieriges und Heikles auf sichere Weise ansprechen
- Besondere Stresspunkte - und wie Sie diese typgerecht auflösen
- Die eigene Souveränität finden und halten

Online-Seminar: Introvertiert & Erfolgreich

ANMELDUNG UNTER

service@forum-institut.de
www.forum-institut.de

Tel. +49 6221 500-500
Fax +49 6221 500-555



ANMELDEFORMULAR

Ja, ich nehme teil:

24. März 2026 - online
Seminarnummer/Webcode: 26036120

24. September 2026 - online
Seminarnummer/Webcode: 26096120

Ja, ich bin damit einverstanden, dass das FORUM Institut mir Informationen zu Veranstaltungen
 per E-Mail per Telefon übermitteln darf.
Meine Einwilligung kann ich jederzeit widerrufen.

Name, Vorname

Position/Abteilung

Firma

Straße

PLZ/Ort/Land

Tel./Fax

E-Mail

Ansprechpartner/-in im Sekretariat

Datum, Unterschrift

Ihre Termine zur Wahl:

Dienstag, 24. März 2026 - online
Donnerstag, 24. September 2026 - online

Ihr Zeitplan für alle Termine:

09:00 - 12:30 Uhr Seminarzeit inkl. Kurzpausen
12:30 - 13:30 Uhr Mittagspause
13:30 - 17:00 Uhr Seminarzeit inkl. Kurzpausen

Gebühr:

€ 1.190,00 (+ gesetzl. MwSt.)
Die Gebühr beinhaltet die "live" Teilnahme, die digitale Dokumentation und Ihr Teilnahmezertifikat zum Download in unserem Learning Space.

Seminarablauf:

Das Seminar wird über unseren Learning Space mit integrierter Zoom-Applikation durchgeführt. Mehr Informationen unter: www.forum-institut.de mit Eingabe des jeweiligen Webcodes.

Inhouse-Schulung gewünscht?

Gerne sende ich Ihnen auf Anfrage ein Angebot. Das Inhouse-Seminar wird individuell auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten.

AGB

Es gelten unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen (Stand: 01.06.2024), die wir auf Wunsch jederzeit übersenden und die im Internet unter www.forum-institut.de/agb eingesehen werden können.



IHRE ANSPRECHPARTNERIN



Karina Riechers
Konferenzmanagerin
Learning & Development
Tel. +49 6221 500-725
k.riechers@forum-institut.de