


# Nicht auf den Mund gefallen - Schlagfertig und gelassen

 Live Online oder Präsenz



2 Tage (14 Stunden)

Inhouse-Paket : Auf Anfrage

Nr.: 7607

Schlagfertig ist das, was Ihnen bisher meist erst hinterher eingefallen ist. Deshalb werden in diesem Seminar Geistesgegenwart, Eloquenz und Einfallsreichtum trainiert. Sie üben, selbstbewusst Ihre eigene Meinung zu vertreten und sich weder durch Killerphrasen noch durch persönliche Angriffe die Ruhe rauben zu lassen. Im Mittelpunkt des Trainings steht die angemessene Reaktion - das bedeutet, erst zu überlegen und dann angemessen zu antworten, anstatt sich "spontan schlagfertig" vielleicht einen Feind fürs Leben zu schaffen.

## Wer sollte teilnehmen:

### Zielgruppe

Fach- und Führungskräfte, Projektleiter und alle Mitarbeiter, die persönlichen Angriffen oder Killerphrasen angemessen begegnen wollen.

### Voraussetzungen

Es werden keine besonderen Kenntnisse vorausgesetzt.

## Trainingsprogramm

### Besonnen und überlegt:

- Innere Abläufe erkennen und für sich und andere positiv nutzen
- Alarmprogramme: Umgang mit biologischen sowie den eigenen soziologischen und psychologischen Programmen und deren Auslösern
- Souveräne Reaktionsmöglichkeiten auf persönliche Angriffe und Killerphrasen
- Die eigenen "Druck-Knöpfe"
- Das persönliche Motto als Hilfsmittel zur Bewältigung von kritischen Situationen
- Erste Hilfe-Maßnahme: der Schutzschirm

### Strategien und Hilfsmittel:

- Zeit und Abstand gewinnen
- Überlegt handeln, statt unüberlegt zurückzuschlagen

### Standards für jede Gelegenheit:

- Bestimmt Grenzen setzen, für sich selbst und andere, durch verbalen und nonverbalen Ausdruck
- Durch gezielte Übung Sicherheit erlangen
- Positive Formulierungen als Basis für konstruktiven Umgang mit anderen auch in Konfliktsituationen

### Umgang mit dem eigenen Ärger:

- Erprobte "Instant-Methoden" für die Stressbewältigung



## Schulungsmethode

Wir setzen in unseren Schulungen einen Methodenmix aus Gesprächen, Vorträgen, Diskussionen, Einzel- und Gruppenarbeiten sowie Rollenspiele und gegebenenfalls Videoaufzeichnungen ein.