

Methodenkompetenz

Schlagfertigkeit, aber wie

Seminarnummer: 05.5005

Ziel

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.

Inhalt

Besonnen und überlegt

- innere Abläufe erkennen und für sich und andere positiv nutzen
- souveräne Reaktionsmöglichkeiten auf persönliche Angriffe und Killerphrasen
- meine 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
- positive Formulierungen als Basis für konstruktiven Umgang mit anderen auch in Konfliktsituationen
- Transaktionsanalyse zur Einschätzung von Situationen

Umgang mit dem eigenen Ärger

- erprobte „Instand-Methoden“ für die Stressbewältigung

Preis

380,00 EUR zzgl. MwSt.
pro Teilnehmer

Dauer

2 Tage

Ansprechpartner - Inhalt

Nicole Kreher
Telefon: +49 (345) 216 3817
E-Mail: nicole.kreher@bze-online.de

Ansprechpartner – Organisation

Maié Schirmer
Telefon: +49(345) 216 3809
E-Mail: maie.schirmer@mitnetz-strom.de