
Schlagfertig und gelassen

Zielgruppe

Angestellte, die im Umgang mit Angriffen im beruflichen Umfeld sicherer werden wollen und ihre Wortgewandtheit verbessern möchten, ohne selbst unfaire Methoden anzuwenden.

Kursziel

Sie durchschauen verbale Angriffsstrategien und lernen faire Reaktionsmöglichkeiten kennen, die dem Gegenüber den Wind aus den Segeln nehmen – während Sie selbst dabei souverän und gelassen wirken.

Sicher ist es Ihnen schon oft so gegangen: Sie wurden verbal angegriffen oder kritisiert, aber die angemessene Antwort fiel Ihnen erst ein, als die Situation längst vorüber war. Man ärgert sich über sich selbst – und beim nächsten Angriff passiert doch wieder das Gleiche. Auf Angriffe reagieren wir im ersten Moment emotional: durch Rechtfertigung oder Gegenangriff. Entweder gerät man in die Defensive oder man begibt sich auf das gleiche polemische Niveau wie der Angreifer oder die Angreiferin. Damit Sie in Zukunft flexibler und schneller reagieren, lernen Sie verbale Angriffsstrategien kennen und zu durchschauen. Das Durchspielen geeigneter Reaktionen hilft Ihnen dabei, sich mit einem Koffer voller (fairer) Instrumente für zukünftige Situationen zu wappnen. Daneben trainieren Sie Geistesgegenwart und Wortgewandtheit und stärken Ihre Selbstsicherheit. So wird es Ihnen gelingen, souverän Ihre Meinung zu vertreten und bei Manipulation und Angriffen gelassen zu bleiben.

Inhalt

- polemische Angriffe erkennen und durchschauen
- Manipulationsversuche erkennen
- angemessene und faire Abwehrstrategien entwickeln
- die Wirkung nonverbalen Botschaften analysieren
- Körpersprache zielorientiert einsetzen
- verbale Botschaften analysieren: Modell Schulz von Thun
- Schlagfertigkeits- und Formulierungsübungen
- überzeugendes Argumentieren
- Rollenspiele zu Angriffsszenarien

Referentin

Gunhild Hinkelmann Ehrhard, Dozentin Fachhochschule Nordwestschweiz

Datum, Kurszeiten und Ort

Frei wählbar

Tagespauschale (exkl. Raumkosten/Verpflegung) / max. 18 Personen
2'800 CHF