

Emotionale Angriffe abperlen lassen

Kennen Sie diese Situation: Sie haben sich über einen Angriff, eine Killerphrase, eine Unverschämtheit Ihres Gegenübers geärgert und ärgern sich anschließend auch noch über sich selbst, weil Sie sich nicht besser wehren konnten? Doch es ist möglich, Ärger, ungute Gespräche, Angriffe, kommunikative Tiefschläge an sich abperlen zu lassen und zugleich offen für konstruktives Feedback, wohlwollende Unterstützung und Energie spendende Kommunikation zu sein. Damit dies gelingt, sind Strategien gefragt, die Ihre persönliche Entwicklung unterstützen, Ihrem Selbstbewusstsein gut tun und Ihr Gefühl der Selbstwirksamkeit stärken.

Wie Sie dies umsetzen, erfahren und erproben Sie in diesem Seminar.

ZIELGRUPPE

Fach- und Führungskräfte sowie Mitarbeiter, die Techniken erlernen möchten, die Ihnen helfen, gelassen zu bleiben und souverän unfairen Attacken in ihrem Alltag zu begegnen

INHALTE

- Gelassenheit als wesentliche Voraussetzung für einen souveränen Auftritt
- Den eigenen Antreiber auf der Spur: eigene Emotionen und Warnsignale für ungute Situationen kennen
- Umdeuten von Situationen: das eigene Handlungsrepertoire erweitern
- Selbstbehauptung: glasklar richtigstellen, statt sich zu rechtfertigen
- Selbstbewusstsein stärken: „Ich bin wer und wie ich bin, ist gut.“
- Killerphrasen und ungute Kommunikationsstrategien meines Gegenübers erkennen, aushebeln und zu Lösungen führen
- Wie „frech sein“ Sie weiterbringen kann und das Selbstwertgefühl steigert

METHODEN

Lerndialoge, Einzel- und Gruppenarbeit, kurze theoretische Inputs, Interaktionsübungen, Praxisbeispiele

IHR DOZENT



Rolf Breunig ist Coach, Trainer und Supervisor. Er begleitet Führungskräfte und Teams in herausfordernden Situationen und Veränderungsprozessen. Zu seinen Kunden zählen internationale Konzerne, Finanzdienstleister, öffentliche Verwaltungen und NPOs.

AUF EINEN BLICK



📅 **16./17.06.2021** | # 41095F

🕒 9:15 Uhr – 16:45 Uhr

🏠 Haus der Akademien, Freiburg

💰 446,00 €

☎ 0761 38673-0

✉ anmeldung@vwa-freiburg.de