Zielgruppe

Für alle, die im beruflichen Kontext verbalen Angriffen und Attacken ausgesetzt sind und mit brisanten Situationen umgehen müssen.

Essenz

Kennen Sie das auch? Ein Kollege attackiert Sie im Meeting und Sie stehen da mit rotem Kopf und wissen darauf nichts zu antworten. Der Punkt geht an Ihren Kollegen.

Dieses Seminar unterstützt Sie dabei, Ihre Schlagfertigkeit im richtigen Moment abrufen zu können und dem Angreifer eine angemessene Antwort zu geben.

Methodik

Einzel-/Partner- und Gruppenarbeiten, Impulsvorträge, Austausch im Plenum, Reflexionsübungen, Fallbeispiele

Umfang

1 Tag

Inhalt

Schlagfertigkeit

- Der Unterschied zwischen guter und schlechter Schlagfertigkeit
- Humor als Instrument der Schlagfertigkeit
- Peinliche und schwierige Situationen meistern
- Eskalieren oder deeskalieren?
- Assoziationsfähigkeiten und Wahrnehmung verbessern

Körpersprache und Schlagfertigkeit

- Wie Ihre Körpersprache andere dazu einlädt, Sie anzugreifen
- Atmung und Körper nutzen bei Angriffen
- Emotionale Selbststeuerung in kritischen Momenten