

Souverän im Dialog: Schlagfertigkeit für die moderne Arbeitswelt



Workshop

Strategien für
überzeugendes
Auftreten und
gelassene
Gesprächsführung

- Basistechniken für mehr Schlagfertigkeit
- Schlagfertig kontern, ohne zu erschlagen
- Klar und verständlich kommunizieren
- Mentale Selbstsabotageprogramme und blockierende Handlungsmuster erkennen
- Warum Körpersprache wichtig ist: die Willenskraft und Durchsetzungskraft zu stärken
- Die eigenen mentalen Selbstsabotageprogramme erkennen

20 Jahre
AKADEMIE
HEIDELBERG

Referentin



Gisa Steeg
Coaching und
Persönlichkeitstraining
Laudenbach

Programm

Schlagfertig kontern, ohne zu erschlagen

- Die Kunst der schnellen Reaktion
- Humor als Schlagfertigkeitstool
- Empathie in der Schlagfertigkeit

Klar und verständlich kommunizieren

- Die Bedeutung klarer Botschaften
- Aktives Zuhören und Gesprächslenkung
- Rhetorik und Sprachgewandtheit

Mentale Selbstsabotageprogramme und blockierende Handlungsmuster erkennen

- Den eigenen inneren Kritiker verstehen
- Umgang mit Selbstzweifeln und Ängsten
- Die Rolle von Glaubenssätzen in der Schlagfertigkeit

Warum Körpersprache wichtig ist: Die Willenskraft und Durchsetzungskraft stärken

- Körpersprache als Ausdruck von Selbstsicherheit
- Authentisches Auftreten und Präsenz
- Gezielte Körpersprache-Übungen

Die eigenen mentalen Selbstsabotageprogramme erkennen: Wo stehen Sie sich selbst im Weg?

- Identifizierung und Bewältigung von inneren Blockaden
- Selbstreflexion und Selbstbewusstsein fördern
- Strategien zur Selbstmotivation

Warum Kritik kränkt und der positive Umgang mit Kritik und Konflikten

- Konstruktives Feedback geben und annehmen
- Konfliktlösungskompetenzen entwickeln
- Resilienz gegenüber Kritik aufbauen

Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen, um mit stressigen Phasen besser umgehen zu können

- Stressmanagement-Techniken für den Berufsalltag
- Achtsamkeit als Ressource für innere Ruhe
- Entspannungsübungen und Atemtechniken

Selbstfürsorge: Wie Sie für sich selbst sorgen und gesunde Gewohnheiten entwickeln können, um Ihre Grenzen zu schützen und zu respektieren.

- Selbstpflege als Schlüssel zur Schlagfertigkeit
- Zeit- und Energiemanagement
- Persönliche Entwicklung und Langzeitstrategien für mehr Selbstsicherheit



Seminarziel

Haben Sie das Gefühl, in Besprechungen oft nicht zu Wort zu kommen oder übergangen zu werden? Möchten Sie in der heutigen schnelllebigen Arbeitswelt als kompetent und durchsetzungsfähig wahrgenommen werden? In Zeiten von Remote-Arbeit und virtuellen Meetings ist es wichtiger denn je, in Konfliktsituationen gelassen zu reagieren und sich klar auszudrücken.

In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie durch Schlagfertigkeit und effektive Kommunikation auch in herausfordernden Gesprächssituationen schnell und angemessen reagieren können. Sie werden Techniken kennenlernen, um Ihre Standpunkte überzeugend zu verteidigen und Missverständnisse proaktiv zu vermeiden. Zudem legen wir großen Wert auf die Verbesserung Ihrer Körpersprache und Stimmmodulation, um eine klare und einprägsame Botschaft zu übermitteln.

Die Veranstaltung ist auf 12 Teilnehmende begrenzt, um eine interaktive und praxisnahe Lernumgebung zu schaffen, in der individuelle Fragen und Herausforderungen intensiv behandelt werden können. Nutzen Sie die Gelegenheit, Ihre Kommunikationsfähigkeiten entscheidend zu verbessern und sich im Berufsleben besser durchzusetzen!

Wissenswertes

Zielgruppe

Dieses Seminar richtet sich an Berufstätige, Führungskräfte, und Menschen, die in beruflichen Situationen mehr Schlagfertigkeit und Selbstsicherheit entwickeln möchten. Dieses Seminar richtet sich insbesondere an:

- **Berufseinsteiger:** Junge Fachkräfte, die gerade ihre berufliche Laufbahn beginnen und ihre kommunikativen Fähigkeiten und Selbstsicherheit im Job stärken möchten.
- **Fachkräfte und Mitarbeitende:** Personen, die in ihrem aktuellen Berufsumfeld ihre Schlagfertigkeit und Souveränität im Umgang mit Kollegen, Kunden und Vorgesetzten verbessern möchten.
- **Führungskräfte:** Manager und Führungspersonen, die in leitender Position arbeiten und ihre Führungsqualitäten durch erhöhte Schlagfertigkeit und Selbstsicherheit weiterentwickeln möchten.
- **Vertriebsmitarbeiter:** Personen, die im Vertrieb tätig sind und ihre Verhandlungs- und Kommunikationsfähigkeiten zur Steigerung ihres beruflichen Erfolgs verbessern möchten.

Ihr Nutzen

- Die eigenen Bedürfnisse wahrnehmen und durchsetzen.
- Klar und verständlich kommunizieren und Grenzen setzen.
- Die eigene Sichtbarkeit in der Firma und im beruflichen Alltag erhöhen.
- Die Teilnehmenden lernen auch, wie sie ihre Stärken und Fähigkeiten effektiv nutzen und kommunizieren können, um in beruflichen Situationen selbstbewusster aufzutreten.

Unsere Referentin



Gisa Steeg

Coaching und Persönlichkeitstraining, Laudenbach

Gisa Steeg ist Jahrgang 1970, arbeitet als psychologische Beraterin, Steh-auf-Mentorin, Buch-Mentorin, Autorin und Mutmacherin für mehr Kraft und innere Stärke, und lebt in der Nähe von Heidelberg. Sie ist ausgebildete Handelsfachwirtin, Business-Coach, Hypnose-Coach, Selbstbewusstseinstrainerin und systemische Beraterin, Wingwave-Coach, NLP-Master und Kommunikationstrainerin. Als Coach, Mentorin, Autorin und Unternehmerin hat sie Erfahrung aus mehr als 25 Jahren Tätigkeit als Dozentin im Marketing, Vertrieb und in der Persönlichkeitsentwicklung.

Texte schreiben mit ChatGPT

21. Oktober 2024, Online-Veranstaltung

Projektmanagement für die Assistenz

5. November 2024, Online-Veranstaltung

Effektives Social-Media-Marketing für die Assistenz

5./12./19. November 2024, Online-Veranstaltung

Professionelle Assistenz

25./26. November 2024, Online-Veranstaltung

ChatGPT und Prompt Engineering für Juristen

11. Dezember 2024, Online-Veranstaltung

Assistenz 5.0 im KI-Zeitalter

12./13. Februar 2024, Online-Veranstaltung

Maßgeschneiderte Inhouse-Schulungen

Schon einmal über ein Inhouse Seminar nachgedacht?

Ihre Vorteile:

- Qualifizierte Beratung und Umsetzung
- Erfahrene Referenten mit hoher methodischer Kompetenz
- Individuell angepasste Schulungsinhalte
- Top Preis-Leistungsverhältnis
- Keine Reise- und Hotelkosten für Ihre Mitarbeiter

Gerne konzipieren wir für Sie eine maßgeschneiderte Inhouse-Schulung zu diesem und vielen anderen Themen!

Sprechen Sie uns einfach an.

Tel.: 06221/65033-0; E-Mail: info@akademie-heidelberg.de

Anmeldeformular

Souverän im Dialog: Schlagfertigkeit für die moderne Arbeitswelt

Name

Vorname

Position

Firma

Straße

PLZ / Ort

Tel./Fax

E-Mail

Name der Assistenz

Datum Unterschrift

An anmeldung@akademie-heidelberg.de oder per Fax an: **06221/65033-29**

Termin + Seminarzeiten

Di./Mi., 18./19. März 2025
9:00–17:00 Uhr
Online-Zugang ab 8:45 Uhr
Seminar-Nr. 25 03 SW517 W

Teilnahmegebühr

€ 980,- (zzgl. gesetzl. USt)

Die Gebühr beinhaltet die Teilnahme am Online-Seminar sowie die Präsentation als PDF-Datei.

Im Anschluss an das Seminar erhalten Sie ein Zertifikat, das Ihnen die Teilnahme an der Fortbildung bestätigt.

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Es gelten unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen (Stand: 01.01.2010), die wir Ihnen, wenn gewünscht, gerne zusenden. Diese können Sie jederzeit auch auf unserer Homepage einsehen: www.akademie-heidelberg.de/agb

Zum Ablauf

- Vor dem Seminartag erhalten Sie von uns eine E-Mail mit einem Link, über den Sie sich direkt in die Online-Veranstaltung einwählen können.
- Für Ihre Teilnahme ist es nicht notwendig, ein Programm herunterzuladen. Sie können am Seminar direkt per **Zoom** im Internet-Browser teilnehmen.
- Über Ihr Mikrofon und Ihre Kamera können Sie jederzeit Fragen stellen und mit den Referierenden und weiteren Teilnehmenden diskutieren. Alternativ steht auch ein Chat zur Verfügung.



AH Akademie für Fortbildung Heidelberg GmbH
Maaßstraße 28 · 69123 Heidelberg
Telefon 06221/65033-0 · Fax 06221/65033-69
info@akademie-heidelberg.de
www.akademie-heidelberg.de