



institut
dr. müller köln

THEMENÜBERSICHT

KOMMUNIKATION

ALLE MITARBEITENDEN



SCHLAGFERTIG UND GELASSEN

Praxistraining zur eigenen Schlagfertigkeit

WURUM ES GEHT

Sowohl im beruflichen wie auch im privaten Leben sehen wir uns manchmal mit Situationen konfrontiert, in denen wir uns persönlich angegriffen, ungerecht behandelt oder einfach überrumpelt fühlen. Die daraus resultierenden Emotionen wie Wut oder Verärgerung machen es dabei schwierig, angemessen und gelassen zu reagieren. Sogenannte „Killerphrasen“ des Kommunikationspartners verleiten dann oft zum verbalen Gegenangriff oder zum inneren Rückzug, so dass es schwierig wird, die eigenen Ziele und Interessen im Gespräch weiter zu verfolgen und durchzusetzen. In diesem Seminar werden gemeinsam mit dem Trainer Strategien erarbeitet, mit deren Hilfe auf solch schwierige Kommunikationssituationen souverän und schlagfertig reagiert werden kann.

ZIEL DES SEMINARS

Den Teilnehmenden mehr Sicherheit im Umgang mit verbalen Angriffen und Konfliktsituationen vermitteln. Durch fallbezogene praktische Übungen und Rollenspiele werden konkrete Hilfestellungen trainiert.

INHALTSÜBERSICHT

- Analyse aggressiver Verhaltensweisen und Konflikte
- Typische Verläufe konflikthaften Geschehens
- Voraussetzungen für Schlagfertigkeit und Gelassenheit
- Zeit und Abstand gewinnen – Überlegt reagieren
- Verbale und nonverbale Wirkungsmittel gezielt einsetzen
- Umgang mit den eigenen Emotionen
- Stressbewältigung in akuten Situationen
- Strategien zur Deeskalierung und Entschärfung



1960
GEGRÜNDET



800+
INSTITUTIONEN



20.000+
SEMINARE

Institut Dr. Müller Köln
Anna-Schneider-Steig 10 · 50678 Köln
0221 / 29249060 · institut@udmk.de · www.udmk.de