

Schlagfertigkeit stärken: Souverän, gelassen und selbstsicher im Beruf



Workshop

Entdecken Sie die
Schlüssel zur
Schlagfertigkeit!

- 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

Referentin



Gisa Steeg
Coaching und
Persönlichkeitstraining
Laudenbach

Schlagfertigkeit stärken: Souverän, gelassen und selbstsicher im Beruf

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

Kennen Sie das? Sie werden bei Besprechungen mundtot gemacht oder einfach übergangen. Sie möchten als kompetent wahrgenommen werden und in Konfliktsituationen gelassener reagieren können? Sie wünschen sich mehr Schlagfertigkeit und Durchsetzungsvermögen?

Schlagfertigkeit und Schlagfertigkeits-techniken kann man lernen:

Die Teilnehmer lernen, wie sie in schwierigen Gesprächssituationen schnell und angemessen reagieren können, um ihre Standpunkte zu verteidigen und Missverständnisse zu vermeiden. Es werden auch Strategien zur Verbesserung der Körpersprache und der Betonung vermittelt, um eine klare und überzeugende Botschaft zu vermitteln

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, Selbstbewusstseins-trainerin und systemische Beraterin, Wingwave-Coach, NLP-Master und Kommunikations-trainerin. Als Coach, Mentorin, Autorin und Unternehmerin hat sie Erfahrung aus mehr als 25 Jahren Tätigkeit als Dozentin im Marketing, Vertrieb und in der Persönlichkeitsentwicklung. Das Besondere bei Gisa ist ihre Kompetenz als Coach und Stärken-Mentorin.

Führungskompetenz Aktives Zuhören

11. + 25. Oktober 2023, Online-Veranstaltung

Korrekte Abrechnung von Reise- und Bewirtungskosten

17. Oktober 2023, Online-Veranstaltung

Professionelle Assistenz

21./22. November 2023, Online-Veranstaltung

Sachzuwendungen an Arbeitnehmer aus lohnsteuerlicher Sicht

30. November 2023, Online-Veranstaltung

Selbstbewusst Nein sagen & Grenzen setzen für den beruflichen Erfolg

5./6. März 2024, Online-Veranstaltung

Mehr Resilienz – weniger Burn-out und Stress im Beruf

16./17. April 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

Schlagfertigkeit stärken:

Souverän, gelassen und selbstsicher im Beruf

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

Die/Mi, 27./28. Februar 2024
9:00–17:00 Uhr
Online-Zugang ab 8:45 Uhr
Seminar-Nr. 24 02 SW516 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.

 **AKADEMIE
HEIDELBERG**

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

