

Redegewandt statt wortlos

Souverän Gespräche führen

Im Gespräch bildet sich spürbar ein Kloß im Hals oder die Worte sind einfach nicht da. Nach dem Gespräch fallen Ihnen die besten Aussagen ein, um das zu sagen, was Ihnen wichtig war? Kontern oder schlagfertig reagieren, wollten Sie schon immer?

Häufige Ursache für den Kloß im Hals oder die fehlenden Worte können z. B. Stress und Anspannung sein. Entweder setzen die Menschen, Situationen oder wir selbst uns unter Druck und wir können nicht klar denken. Sind wir gelassen und entspannt, fällt es uns häufig leichter, das auszusprechen, was wir gerne sagen möchten. Oft ist auch die eigene Einstellung zu sich selbst ein Hindernis, antworten zu können.

Inhalte:

- Ursachen für den Kloß im Hals und Übungen für mehr Souveränität
- Die Macht der Gedanken erkennen und einsetzen
- Bedeutung von Schlagfertigkeit erkennen, wann ist sie nützlich?
- Selbstbild-/Fremdbild – Stärken und Schwächen kennen und nutzen
- Selbstbewusstsein tanken und souverän auftreten
- Sprache und Körpersprache gezielt einsetzen - in unerwarteten Situationen souverän verbal und nonverbal reagieren

Referentin:

Kathrin Laborda, Autorin, Teamcoach, Bewusstseinstrainerin, Hofheim

Maximale Teilnehmerinnenanzahl:

12 Teilnehmerinnen (intensives, individuelles Erleben)

20 Teilnehmerinnen (Gruppenerlebnis ist vordergründig, vereinzelt individuell)

mehr als 20 Teilnehmerinnen (Gruppenerlebnis ist vordergründig)

Hinweis:

Diese Veranstaltung kann in Präsenz oder im Online-Format stattfinden. Eine Tagesveranstaltung mit 7 Zeitstunden oder ein 4-stündiger Workshop oder einen interaktiven Vortrag mit 1,5 Stunden

Benötigte Technik, Stuhl-/ Tischstellung:

Flipchart, Stühle im Halbkreis oder bei über 25 Kinobestuhlung

Maximale Entfernung:

200 km ab Wohnort