

Der Weg aus der Überrumpelungsfalle

Niemand möchte überrumpelt werden, aber jeder von uns passiert es. Da ist zum Beispiel die Kollegin, die mir beim „Tschüss-Sagen“ mit einem verlegenen Augenaufschlag ihre nicht erledigte Korrespondenz auf meinen Schreibtisch gleiten lässt.

Einerseits hängt es von unserer Tagesform ab, ob wir in diesen grenzüberschreitenden Situationen souverän agieren können. Andererseits ermöglichen die Auseinandersetzung mit den Hintergründen und die Entwicklung zielgerichteter Kompetenzen verlässliche Reaktionsmöglichkeiten.

Inhalte:

- Selbstreflexion: Wo liegen meine persönlichen „Überrumpelungsfallen“?
- Umgang mit „Überrumpelungstätern“: Mechanismen erkennen, Abstand nehmen und Raum verschaffen
- Zeitpuffer nutzen, Reiz-Reaktionsmechanismen unterbrechen und neue Kommunikations-Stehsätze

Referentin:

Britta Pütz, Coachart, Trainerin für Persönlichkeitsentwicklung & Coach (FH), Darmstadt

Hinweis :

Die Veranstaltung kann als Vortrag mit 3 Stunden oder als Tagesseminar mit 6 - 7 Stunden gebucht werden.

Maximale Teilnehmerinnenzahl:

Vortrag: Mindestens 6 Teilnehmerinnen

Tagesseminar: Mindestens 6 bis maximal 14 Teilnehmerinnen

Benötigte Technik und Stuhl-/ Tischstellung :

Vortrag: Laptop, Beamer, Leinwand, je nach TN-Zahl

Tagesseminar: Flipchart mit Papier, Moderationskoffer, 2-3 Metaplanwände, Stühle im Stuhlkreis mit Tischen am Rand

Maximale Entfernung:

ca. 50km ab Darmstadt