



Die überlegene Antwort

Lorenz-Seminare

Personality & Competence Training



Ziele: Schlagfertig ist das, was Ihnen bisher meist erst hinterher eingefallen ist. Deshalb stehen in diesem Seminar Geistesgegenwart, Eloquenz und Einfallsreichtum im Vordergrund. Sie üben, selbstbewusst Ihre eigene Meinung zu vertreten und sich weder durch Killerphrasen noch durch persönliche Angriffe die Ruhe rauben zu lassen.

Im Mittelpunkt steht die angemessene Reaktion, das bedeutet, erst zu überlegen und dann angemessen zu antworten, statt sich »spontan schlagfertig« vielleicht einen Feind fürs Leben zu schaffen. Sie lernen bewusste Strategien für den Umgang mit unfairen Angreifern kennen und können auch Ihren eigenen Ärger relativieren.

Inhalte:

- ▶ Besonnen und überlegt
- ▶ Innere Abläufe
- ▶ Alarmprogramm
- ▶ Reaktionsmöglichkeiten
- ▶ Auslöser und Knöpfe
- ▶ Persönliches Motto als Hilfsmittel
- ▶ Schutzschirm
- ▶ Strategien und Hilfsmittel
- ▶ Zeit und Abstand gewinnen
- ▶ Sieben Standards für jede Gelegenheit
- ▶ Bestimmt Grenzen setzen, Sicherheit durch Übung
- ▶ Brücken oder Mauern errichten - Sie entscheiden
- ▶ Positive Formulierungen
- ▶ Transaktionsanalyse zur Einschätzung von Situationen
- ▶ Umgang mit Ärger
- ▶ Erprobte »Instant-Methoden« für die Stressbewältigung

Zielgruppe:

Fach- und Führungskräfte, Projektleiter und alle Mitarbeiter, die persönlichen Angriffe oder Killerphrasen angemessen begegnen wollen

Didaktik/Methoden:

Vortrag, Diskussion, Einzel- und Gruppenarbeit, Rollenspiele, Videoaufzeichnungen. Durch individuelle Analysen und Beratung ist der persönliche Erfolg gewährleistet. Im Vordergrund steht das Einüben der Methoden.

Seminardaten:

Dauer: 2 Tage, Teilnehmer: 5 - 10

Seminarberatung und Buchung:

Telefon 06329-989243
rl@lorenz-seminare.de