

Einfall statt Überfall

Gelassen bleiben und authentisch kontern

Sie möchten auch bei unfairen Sprüchen gelassen bleiben? Sie möchten in unangenehmen Gesprächssituationen mit Witz und Humor reagieren? Sie würden sich gerne behaupten, ohne Konflikte weiter zu verschärfen?

Auch wenn sich die Situationen, in denen Sie von Ihren Vorgesetzten, Kollegen oder Kunden verbal überfahren werden, in aller Regel in Grenzen halten, sind es doch genau diese, über die wir uns jahrelang ärgern. Dabei richtet sich der Ärger nicht nur gegen den anderen, sondern auch und vor allem gegen sich selbst: „Wenn ich doch nur ein wenig spontaner wäre...“ sagt sich die ein oder andere und wünscht sich zukünftig mehr Fitness im Verbal-Aikido.

Da sprachliche Spontanität zur Person passen muss, geht es in diesem Training nicht darum, Floskeln einzuüben, um sie bei nächster Gelegenheit aus der Trickkiste zu ziehen. Authentisch zu reagieren bedeutet, sich seine eigene Haltung bewusst zu machen, gelassen zu bleiben, sich zu erlauben, frecher zu sein, souverän nichts zu sagen oder sogar die Situation zu verlassen ... und nach und nach die Kreativität im Gehirn zu Wort kommen zu lassen.



Ziele: Die Teilnehmerinnen lernen ...

- ihre Selbst- und Fremdwahrnehmung zu erkennen und zu differenzieren.
- die eigenen Grenzen kennen.
- in herausfordernden Kontaktsituationen erfolgreicher zu bestehen.
- Techniken, um individuell auf verbale Angriffe zu reagieren und diese zu entschärfen.
- mit Einwänden und Entgegnungen strategisch geschickt umzugehen und adhoc erste, spontane Lösungen für Konfliktgespräche zu finden.
- die eigene Person, Bedürfnisse und Positionen respektvoll und klar, verbal und nonverbal zu behaupten.

Inhalte:

- Innere und äußere Haltung: Cops in the head, Glaubenssätze und Erlaubnisse
- Gelassenheitsübungen
- Grundlagen aus Körpersprache und Konfliktbearbeitung
- Improvisationstechniken und Gesprächstools in Theorie und Praxis
- Humor als Mittel zur Konfliktlösung
- Kreativität für mehr Selbstbewusstsein
- Umgang mit verschiedenen Konflikt- und Kritiker-Typen

Kontakt:

Göksen Meine
info@improschmiede.de
www.improschmiede.de

Michael Hübler
info@m-huebler.de
www.m-huebler.de

Methoden:

Impulsvorträge, Erfahrungsaustausch, Embodiment-Übungen, Improvisationsübungen aus Theatersport und Improvisationstheater.

Im Mittelpunkt steht die praktische Aktivität der Teilnehmerinnen.

Dauer: 2 Tage

Teilnehmer: max 12

Kosten: Auf Anfrage

Ihre Trainer und Sparringspartner**Michael Hübler**

Diplom-Pädagoge. Coachingausbildung in Focusing und Systemischer Beratung. Mediator. Über 10 Jahre Trainer und Berater. Schwerpunkte: Konfliktmanagement, Menschenkenntnis, Körpersprache und Führungstrainings für Firmen, Verwaltungen, soziale Träger und Bildungseinrichtungen.

**Göksen Meine**

Diplom-Betriebswirtin. Über 20 Jahre Bühnenerfahrung. Trainerin und Coach seit 6 Jahren mit den Schwerpunkten: Improvisation, Spontaneität, Kreativität, Rhetorik, Schauspiel und Moderation. Schulungen für Firmen, soziale Träger und öffentliche Einrichtungen.

Kontakt:

Göksen Meine
info@improschmiede.de
www.improschmiede.de

Michael Hübler
info@m-huebler.de
www.m-huebler.de