

IN STRESSIGEN SITUATIONEN SOUVERÄN KOMMUNIZIEREN

Dem Druck von außen und innen gelassen begegnen

Wenn der Berufsalltag stressig ist, kommt es häufig zu schwierigen und belastenden Situationen. Verschiedene Auffassungen und Interessen prallen aufeinander und Emotionen können überkochen. In diesen Momenten fällt es oft schwer, die Ruhe zu bewahren. Ein gesundes Stressniveau hat auch positive Seiten, um Präsenz und Aufmerksamkeit zu erhöhen. Es hilft, Meinungen engagiert zu vertreten, konzentriert und fokussiert Gespräche zu führen und sich aktiv in Besprechungen einzubringen. Die richtige Balance ist entscheidend.

ZIEL In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie auch in druckvollen Situationen handlungsfähig bleiben und gute Lösungen finden. Mit einer neuen Sichtweise behalten Sie die Fäden in der Hand und agieren auch in brenzligen Situationen kompetent und gelassen.

ZIELGRUPPE

Fach- und Führungskräfte, die in angespannten Situationen einen klaren Kopf bewahren und sicher auftreten wollen.

NUTZEN

- Die eigene Persönlichkeit stärken
- Den eigenen Fokus finden und behalten
- Mehr Sicherheit und Selbstvertrauen gewinnen
- Sich selbst treu bleiben, auch in schwierigen Situationen
- Cool bleiben, auch wenn es heiß hergeht

METHODEN

Trainer-Input, Einzel- und Gruppenarbeiten, Fallbeispiele, Erfahrungsaustausch, Selbstreflexion, Feedbackrunden, Simulationen und Erlebnislernen

DAUER

2 Tage

AUCH INTERESSANT

- VERÄNDERUNGSKOMPETENZ: ERFOLGSFAKTOR RESILIENZ
- DIE KUNST DES FRAGENS

INHALTE

- Die sieben Säulen der Gelassenheit
- Selbstanalyse: Was bringt mich aus dem Konzept?
- Belastende Einstellungen, „Feindbilder“ und Verhaltensmuster erkennen und verändern
- Defizitfokussierung und die ungewollten Auswirkungen
- Den inneren Antreiber „Sei perfekt“ in den Griff bekommen
- Sich durch eine positive Einstellung stärken und vor „Angriffen“ schützen
- Werden Sie niemals sprachlos: Gewinnen Sie Zeit mit Brückensätzen
- Unterschiedliche Positionen wahrnehmen und Verbindungen schaffen
- Das übergeordnete Ziel fokussieren und beharrlich Lösungen anstreben
- Schwierige, eingefahrene Situationen aktiv steuern
- Kommunikationsblockaden bei sich und anderen erkennen und positiv lösen
- Auf Einwände reagieren, diese aufnehmen und gekonnt integrieren
- Mit Kritik und unfairen Taktiken souverän umgehen
- Rechtfertigungsfälle vermeiden mit sachlichen und klaren Begründungen
- Ein gutes Stress-Niveau entwickeln: Die optimale Balance finden
- Ihr Körper „spricht“ zu Ihnen – Emotionen und Körpersignale verstehen und nutzen
- Stress-Erleben: Typische Muster unterbrechen und neu programmieren
- Selbstmanagement: Den optimalen Wunschzustand „auf Knopfdruck“ herbeiführen