Kommunikative Selbstbehauptung

- Die etwas gelassenere Art, sich durchzusetzen -

„Gelassenheit ist die angenehmste Form des Selbstbewusstseins."
Marie von Ebner-Eschenbach

Viele kennen das: Man wird von jemandem unfair angesprochen, will kontern, aber es fehlen die passenden Worte im richtigen Moment. Das Gegenüber wertet die Sprachlosigkeit als Schwäche und zieht triumphierend von dannen. Oder man möchte sich fachlich positionieren im Meeting, doch dann ist der Moment vorbei.
Menschen, denen es an Schlagfertigkeit und der Fähigkeit zu Selbstbehauptung mangelt, hinterlassen oft einen unsicheren Eindruck. Man traut ihnen in der Regel nicht allzu viel zu, und auch für verantwortungsvolle Aufgaben scheinen sie auf den ersten Blick weniger gut geeignet.
Selbstbehauptung ist die Fähigkeit, sich der eigenen Grenzen und Rechte bewusst zu sein und diese gegenüber anderen kommunizieren zu können. Anstatt sich zurück zu ziehen, emotional zu reagieren oder auf (Schein-) Angriffe mit einem Gegenangriff zu reagieren, liegt die hohe Kunst darin, ruhig, souverän und überlegt für sich und seine Rechte einzustehen.

Ziele:

- Die Teilnehmenden erweitern ihren eigenen Handlungsspielraum, um in Situationen, in denen sie unter grossem Druck stehen, die eigene Position zu vertreten
- Sie können Stellung beziehen und klar ihre Meinung zum Ausdruck bringen
- Sie sind sich ihrer Stärken bewusst und „ziehen sich nicht jeden Schuh an"
- Sie setzen sich mit wirksamen Methoden der psychologischen Gesprächsführung auseinander
- Sie reflektieren und ergänzen ihr Kommunikationsverhalten und steigern so ihr Selbstwertgefühl
- Sie erlernen wirkungsvolle rhetorische Modelle
- Sie üben Schlagfertigkeitstechniken für unterschiedliche Situationen

Methodik:

Teilnehmerzentrierte Workshop-Gestaltung, praxisnah. Mehrebenen-Lernen. Vom Kennen zum Können nach dem Modell des Erfahrungsbasierten Lernzyklus: Kurz-Inputs, Plenumsdiskussionen, Best-Practice Sharing, Einzelarbeiten, Partnerarbeiten, Gruppenarbeiten, Kommunikations-Übungen

Zielgruppe:

Mitarbeitende und Kaderpersonal, die ihre kommunikative Klarheit und Selbstbehauptung steigern möchten

Rahmen:

- Inhouse-Seminar, 2 Tage
- verfügbar in Deutsch oder Englisch

Unsere Trainer für dieses Thema:

- Christine Schauer

- Björn von Busch

http://www.futurepace.de/unser-team/

Referenzen für dieses Thema: SWISS International Airlines, ADAC e.V., Berliner Senat, ...