

Nerven behalten - das Coolness-Training: Nie wieder sprachlos!

KURZBESCHREIBUNG

Wenn der Arbeitsplatz zur Theater-Bühne wird, stellt sich die Frage, wie wohl fühlen Sie sich in Ihrer Rolle? Ganz gleich wie gut Sie Ihre Argumente gewählt haben - ganz gleich, wie entschlossen Sie noch vor einer Minute waren, um heute ´mal endlich Ihre Meinung zu sagen, Ihr Gegenüber gewinnt dennoch die Oberhand und macht Sie förmlich mundtot. Vielen Menschen geht es genau so, es ist ein typisches Beispiel für ein klassisches Statusspiel. Damit sich solche oder ähnliche Situationen nicht wiederholen lohnt es, sich mit dem Status-Modell auseinanderzusetzen: Behalten Sie die Nerven und durchbrechen typische Verhaltensmuster.

IHR NUTZEN

Sie gewinnen Gelassenheit und beherrschen die Dynamik im Umgang mit Nähe und Distanz. Auch schwierige Gesprächssituation, meistern Sie souverän.

Sie trainieren Strategien, die Ihnen ermöglichen, wirkungsvoll zu (re)agieren.

SCHWERPUNKT

Ziel ist es, den eigenen inneren Status, also den Selbstwert bewusst zu stärken, um auch in schwierigen Situationen ein kühlen Kopf zu bewahren.

ZIELGRUPPE

Alle Mitarbeiter*innen

THEMEN

Das Statusmodell: Wechselwirkung von innerem und äußerem Status

- Selbstsicherheit gewinnen: Rollenklarheit und Selbstwert steigern
- Umdenken: Gedanken und Einstellungen hinterfragen

Was für den Coolness-Faktor entscheidend ist:

- Unabhängigkeit macht cool
- Sich abgrenzen hebt den eigenen Status
- Sich Zeit nehmen
- Humor, der Schlüssel zu mehr Gelassenheit

"Spielfreie Zone"

- Spiele durchschauen und der Einladung zum Spiel widerstehen
- Aussteigen aus dem Spiel

Unfaire Angriffe abwehren

- Argumentieren unter Stress

TERMINE

**06.05.2024 (08:30 Uhr) bis
06.05.2024 (12:30 Uhr)**

Webinar | Online

Preis: 290,- € p.P.

Seminarleitung: Anja Helm

INHALTLICH VERANTWORTLICH

Bettina Winter

E-Mail: [b.winter@ard-zdf-](mailto:b.winter@ard-zdf-medienakademie.de)

[medienakademie.de](mailto:b.winter@ard-zdf-medienakademie.de)

Telefon: +49 911 9619-458

KUNDENSERVICE

Ute Sperling

E-Mail: [kundenservice@ard-zdf-](mailto:kundenservice@ard-zdf-medienakademie.de)

[medienakademie.de](mailto:kundenservice@ard-zdf-medienakademie.de)

Telefon: +49 911 9619-367

SEMINARNUMMER

44 515