

Sprachfähig bleiben unter Druck – Schlagfertigkeit trainieren

KURZBESCHREIBUNG

Kritische Bemerkungen, provokante Fragen oder unerwartete Angriffe können selbst erfahrene Gesprächspartnerinnen und Gesprächspartner aus dem Konzept bringen. Gerade in Meetings, Präsentationen, Verhandlungen oder Konfliktgesprächen fehlen dann oft die passenden Worte.

In diesem Seminar lernen Sie, auch unter Druck sprach- und handlungsfähig zu bleiben und Ihre Reaktionen bewusster zu steuern. Sie erfahren, wie Stressreaktionen entstehen, warum Menschen in herausfordernden Situationen manchmal sprachlos werden und wie Sie Ihren Handlungsspielraum erweitern können.

Statt auf perfekte Antworten oder Schlagfertigkeitstechniken allein zu setzen, entwickeln Sie ein Verständnis dafür, wie Körpersprache, Atmung, innere Haltung und Sprache zusammenwirken. So gewinnen Sie Sicherheit im Umgang mit Kritik, Provokationen und schwierigen Gesprächssituationen und lernen, auch unter Druck präsent, souverän und professionell zu bleiben.

IHR NUTZEN

Sie erkennen eigene Reaktionsmuster unter Druck und lernen, diese bewusster zu steuern.

Sie gewinnen mehr Sicherheit in Gesprächen mit kritischen, provokanten oder herausfordernden Gesprächspartner*innen.

Sie erweitern Ihr Repertoire an Reaktionsmöglichkeiten für anspruchsvolle Gesprächssituationen.

Sie können Angriffe, Ablenkungsmanöver und Scheinargumente besser einordnen und angemessen darauf reagieren.

SCHWERPUNKT

Die Teilnehmenden lernen, eigene Reaktionsmuster in herausfordernden Gesprächssituationen zu erkennen, ihren Handlungsspielraum zu erweitern und Gespräche auch bei Kritik, Provokationen oder persönlichen Angriffen bewusst zu steuern.

ZIELGRUPPE

Mitarbeitende, Projektverantwortliche und Führungskräfte, die in Besprechungen, Präsentationen, Verhandlungen oder Konfliktgesprächen sicherer auftreten und auch bei Gegenwind sprach- und handlungsfähig bleiben möchten.

THEMEN

Was unter Druck im Körper und Gehirn passiert

Eigene Stress- und Reaktionsmuster erkennen

Handlungsspielraum zwischen Impuls und Reaktion erweitern

Handlungsfähigkeit durch Körpersprache, Atmung und Präsenz sichern

Die drei Richtungen bewusster Gesprächssteuerung

Passepartout-Reaktionen für unerwartete Situationen

Strategien für den Umgang mit Kritik, Provokationen und Angriffen

Scheinargumente, Ablenkungsmanöver und persönliche Angriffe erkennen

Klassische Schlagfertigkeitstechniken situationsgerecht einsetzen

Transfer in den eigenen beruflichen Alltag

LEHRMETHODEN

Fachliche Impulse aus Psychologie und Kommunikationsforschung, Selbstreflexion, Analyse eigener Reaktionsmuster, Praxisübungen, Rollenspiele, Simulation schwieriger Gesprächssituationen, Arbeit an eigenen Beispielen aus dem Berufsalltag, Feedback durch Trainer*in und Gruppe sowie Transferübungen für die Anwendung im Arbeitsalltag.

TERMINE

**11.03.2027 (10:00 Uhr) bis
12.03.2027 (16:00 Uhr)**

Präsenz | Nürnberg

ARD.ZDF medienakademie (BR-Gelände)

Preis: 1.140,- € p.P.

Seminarleitung: Stefan Rihl

INHALTLICH VERANTWORTLICH

Bettina Winter

E-Mail: b.winter@ard-zdf-medienakademie.de

Telefon: +49 911 9619-458

KUNDENSERVICE

Ute Sperling

E-Mail: kundenservice@ard-zdf-medienakademie.de

Telefon: +49 911 9619-367

SEMINARNUMMER

44 201