

IN DRUCKVOLLEN SITUATIONEN SOUVERÄN KOMMUNIZIEREN

DAMIT IHNEN UNTER DRUCK NICHT „DER KRAGEN PLATZT“.

ZIELE | Sie erhalten praktische Tipps, um sich mental zu stärken. Sie kennen Ihre kommunikativen Stärken und setzen diese – auch unter Druck – bewusst ein. Durch praktische Übungen wissen Sie, was Sie bei Manipulationsversuchen oder unfairem Verhalten tun können, um den Druck in sich selbst erst gar nicht aufkommen zu lassen. Sie behalten die Nerven, bleiben entspannt und sachlich und gehen auch auf Provokationen nicht ein. Ihre Akzeptanz als Gesprächspartner wird dadurch enorm gesteigert. Belastende Situationen stellen für Sie handhabbare Herausforderungen dar. Mit Ihrem empathischen Verhalten schaffen Sie es, dass die Situation nicht aus dem Ruder läuft und dass alle Beteiligten – auch Sie selbst – „versöhnt“ und zufrieden aus der Situation herausgehen. Sie haben Ihre Antriebsmechanismen besser kennengelernt und können Ihr Verhalten, Ihre Tonalität, Ihre Worte und Gesten kontrollieren. Sie sind in der Lage, Reaktion in Aktion zu verwandeln und finden dabei Ihre optimale „Anspannung“.

ZIELGRUPPE

Mitarbeitende aus allen Bereichen, die in emotional angespannten Situationen souverän und lösungsorientiert reagieren wollen, auch unter Druck die passenden Worte finden möchten, ihre Kommunikation noch authentischer führen wollen und ein besseres Verständnis für sich und andere entwickeln möchten.

BESCHREIBUNG

Wenn der Berufsalltag stressig ist, können im Eifer des Gefechts unschöne Worte fallen. Wo verschiedene Auffassungen aufeinander treffen und Emotionen überkochen, kann es schnell zu verbalen Auseinandersetzungen kommen. Unter emotionalem und zeitlichem Druck handeln Menschen nicht immer konstruktiv und sinnvoll. Dabei sagen oder tun sie häufig ganz unwillkürlich Dinge, die sie später vielleicht bereuen – Ziele werden aus den Augen verloren und die daraus resultierenden Auswirkungen sind häufig unerwünscht. Allerdings kann ein gesundes Stressniveau in der beruflichen Kommunikation wirkungsvoll sein, um Präsenz und Aufmerksamkeit zu erhöhen, zum Beispiel, um engagiert Vorträge zu halten, Meinungen zu vertreten und Gespräche zu führen. Zudem geht es in der Kommunikation und beim Verhalten unter Druck auch darum, sich selbst zu beobachten und Befindlichkeiten bei sich und dem Gegenüber zu erkennen.

METHODEN

Trainer-Input, Einzel- und Kleingruppenarbeiten, praxisbezogene Fallbeispiele, Diskussion und Erfahrungsaustausch, Selbstreflexion, Feedbackrunden, Simulationen, Erlebnislernen, Body-Feedback und Zürcher Ressourcen Modell ZRM®. Zusätzlich erhalten die TeilnehmerInnen die Möglichkeit, Themen aus der eigenen Praxis einzubringen.

DAUER

2 Tage

INHALTE

- Stress-Niveau: die optimale Anspannung
- Stress-Erleben: Das ABCDE-Modell – Muster unterbrechen
- Ihr Körper „spricht“ zu Ihnen – Körpersignale verstehen und nutzen
- Vorbereitung und Training: Die sieben Säulen der Gelassenheit
- Belastende Einstellungen, „Feindbilder“ und Verhaltensmuster erkennen und verändern
- Werden Sie niemals sprachlos: Gewinnen Sie Zeit mit Brückensätzen
- Vertreten Sie Ihren Standpunkt – ohne den anderen „zu nahe zu treten“
- Gekonnt auf Einwände reagieren, diese aufnehmen und integrieren
- Mit Kritik und unfairen Taktiken gelassen und souverän umgehen
- Argumentations-AIKIDO – Aggressionen umlenken
- Kommunikationsblockaden abbauen und Lösungen finden
- Ziehen Sie sich gekonnt aus der Affäre – finden Sie die passenden Worte
- Managen Sie sich selbst: Finden Sie Ihr optimales Stress-Niveau mit dem ZRM®