Souverän. Schlagfertig. — sicheres Parieren von Irritationen und Angriffen.

Ein positives „Selbstwertgefühl“ und Gelassenheit sind die Quellen eines soliden Selbstvertrauens und einer stabilen Souveränität. Mit ihnen gelingt jederzeit sehr leicht eine angemessene Reaktion auf unangenehme Irritationen oder üble Angriffe, auf billige Ignoranz oder Arroganz.

Das Training & Coaching vermittelt zahlreiche Anleitungen zur Gelassenheit und Souveränität. Sie lernen das stabile Auftreten, eine überzeugende Haltung und Sprache, sowie das sichere Parieren aller möglichen Irritationen oder Angriffe.

Fokus

Psychologisches

Selbstwahrnehmung

◊ Befinden & „Selbstwert“
◊ Irritationen & Selbstzweifel: Quellen
◊ Gelassenheit & Selbstvertrauen
◊ Ausflug in die „Transaktionsanalyse“

Haltung

◊ Würde & Souveränität
◊ „Schlagfertigkeit“ & Lebenskunst
◊ Nachteile eines „power & patzig“
◊ „Gegenschlag“? Im Dialog bleiben!

Umgang mit Angriffen & Irritationen

◊ Wirkung von Angriffen & Irritationen
◊ Lage & Position von Angreifenden
◊ 4 Schritte zur Gelassenheit

Rhetorik

Souverän Reagieren

◊ 4 souveräne Reaktionen
◊ Techniken der Schlagfertigkeit
◊ Reagieren in Hierarchien

Coaching

◊ Selbstsicherheit & Auftreten
◊ Körpersprache & Mimik
◊ Atmung, Stimme & Sprache
◊ Persönlichkeit & Wirkung
◊ Souverän Sprechen

Training

◊ Umgang mit Angriffen
◊ Techniken der Schlagfertigkeit
◊ Irritationen sicher parieren
◊ Beispiele Teilnehmende

www.norbert-jansen.com