

## Powertalking – Clever kontern und gelassen reagieren

Spitze Bemerkungen und unbedachte Äußerungen von Gesprächspartner\*innen bringen uns nicht nur auf die Palme, sie kosten auch Zeit. Der Ärger über die Situation, die Person, die eigene linksische oder ohnmächtige Reaktion wirkt nach. Wir grübeln darüber, was wir alles hätten antworten können – und das lenkt uns von wichtigen Aufgaben ab.

Innerhalb dieses Workshops lernen Sie die auslösenden Verhaltensmechanismen zu verstehen. Sie lernen Methoden kennen, Ihre Emotionen im Griff zu behalten und erarbeiten persönliche Reaktionsvarianten aus dem breiten Spektrum der Schlagfertigkeitstechniken. Nutzen Sie die Gelegenheit, an Beispielen aus Ihrem beruflichen (und privaten) Alltag zu arbeiten und alternative Wege zielführender Gesprächsführung auszuprobieren.

### Inhalt

- Warum andere uns ärgern
- Emotionen im Griff
- Fernöstliche Kampfkunst mit und ohne Worte
- Techniken, Methoden und Muster für schlagfertige Reaktionen
- Weniger Stress durch Powertalking
- Übungen „to-go“: im Arbeitsalltag weitertrainieren

### Methodik

Kurzpräsentation und Dialog, Diskussion von Fallbeispielen, Übungen und Gruppenarbeit, Feedback

**Der Workshop findet je nach Pandemie-Lage online oder in Präsenz statt.**

### WANN

11.10.2021 09:00 - 17:00 Uhr

**ANMELDUNG**