KEINE ANGST VOR SPONTANEN MOMENTEN, SICHER KOMMUNIZIEREN
Mit Improvisations- und Schlagfertigkeitstechniken zum souveränen Auftreten

Zielgruppe
alle Mitarbeiter*innen

Einführung
Im Arbeitsalltag gibt es viele Situationen, in denen Sie ohne lange Vorbereitung reagieren, Ihre Meinung einbringen oder vor anderen sprechen müssen. Vielleicht kennen Sie Momente, in denen Ihnen die passenden Worte erst später einfallen oder Sie sich mehr Sicherheit im spontanen Austausch wünschen. Ein souveränes Auftreten entsteht nicht dadurch, immer die perfekte Antwort zu haben, sondern durch innere Sicherheit, Klarheit und die Fähigkeit, flexibel zu reagieren. In diesem Seminar lernen Sie einfache Improvisations- und Schlagfertigkeitstechniken kennen, die Ihnen helfen, auch in unerwarteten Situationen ruhig, präsent und überzeugend aufzutreten. Sie stärken Ihre persönliche Ausdrucksfähigkeit, gewinnen mehr Vertrauen in Ihre eigenen kommunikativen Fähigkeiten und erweitern Ihr Repertoire für den beruflichen Alltag. Durch praktische Übungen erleben Sie, wie Sie mit mehr Mut und Gelassenheit auf spontane Gesprächssituationen reagieren können. So entwickeln Sie mehr Sicherheit in Ihrem Auftreten und stärken Ihre persönliche Wirkung im Umgang mit anderen.

Ziel
- Sie kennen grundlegende Techniken der Improvisation und Schlagfertigkeit, um in spontanen Gesprächssituationen sicherer zu reagieren.
- Sie haben einen Überblick über mögliche Strategien erhalten, um Ihre persönliche Ausdrucksfähigkeit, Präsenz und Wirkung im beruflichen Alltag zu stärken.
- Sie sind in der Lage, auch in ungeplanten Situationen souverän aufzutreten, klar zu kommunizieren und Ihre eigenen Gedanken sicher einzubringen.

Leitlinien- bzw. DV-Bezug
- Ich spreche Probleme offen an.
- Ich gehe auf Unsicherheiten ein und schaffe, wo möglich, für mich und andere Stabilität.
- Ich reflektiere mich selbstkritisch.

Programm
- Spontan und souverän reagieren: Grundlagen von Improvisation und Schlagfertigkeit
- Eigene Wirkung und Auftreten in Gesprächssituationen reflektieren und stärken
- Techniken für mehr Sicherheit beim freien Sprechen und Formulieren eigener Gedanken
- Umgang mit unerwarteten Fragen, Einwänden und herausfordernden Situationen
- Praktische Übungen zur Steigerung von Präsenz, Flexibilität und kommunikativer Sicherheit
- Tipps und Tricks gegen Aufregung und Nervosität in spontanen Situationen
- Individuelles Feedback sowie Transfer der Methoden in den beruflichen Alltag

Seminarnummer:
P27-2.3.5

Methode:
Vortrag, Praxisbeispiele, Fallbeispiele, Fragemöglichkeit

Referent*in:
Sami Reichenbach
Trainer, Coach, Berater
Studieninstitut Rhein-Neckar

Termin:
26.04.2027

Zeit:
08:30 Uhr – 16:30 Uhr

Ort:
Studieninstitut Rhein-Neckar, U 1, 16-19, 68161 Mannheim
Raum 518

Anmeldeschluss:
22.03.2027

Gebühr:
zentral finanziert

ZUR ANMELDUNG IM PERSONALPORTAL

Sie haben aktuell keinen Zugriff auf das Personalportal? Dann nutzen Sie bitte unser Anmeldeformular.

ANMELDEFORMULAR



