

Praxisorientierter Intensiv-Workshop

"Selbstreguliert. Schlagfertig. Souverän!"

Emotionssteuerung und Impulskontrolle reflektieren, natürliche Spontaneität erkunden,
Schlagfertigkeits Techniken entdecken - bei sich und für Andere

Fachwissen, Integrität, langjährige Berufserfahrung und eine gute Vorbereitung sind für Sie als professionelle Berater*in wesentliche Erfolgsfaktoren. Vieles kann Sie nicht mehr so leicht aus der Ruhe bringen. Und doch gibt es eventuell hin und wieder ungeplante, überraschende, kritische Momente, die Sie an Ihre Grenze bringen – und wenn nicht Sie, dann womöglich Ihre Klientinnen oder Klienten:

Momente, in denen man spontan um die richtigen Worte ringt, man ein Stück an professioneller Wirkung ungewollt einbüßt und/oder ein roter Knopf gedrückt wird, der gleichsam einem Autopiloten zu ungewollten Reaktionen führt.

Ziele

"Zwischen Stimulus und Reaktion gibt es einen Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht, unsere Reaktion zu wählen. In unserer Reaktion liegt unser Wachstum und unsere Freiheit." Gemäss diesem bedeutsamen Zitat Victor Frankls reflektieren Sie Ihre eigene Emotionssteuerung und Impulskontrolle – und wie man Klientinnen oder Klienten zu diesem Reflexionsprozess bewegen kann. Sie erkunden Ihre natürliche Spontaneität und entdecken Techniken, um noch schlagfertiger zu reagieren. Zugleich steigern Sie Ihre Wirkung in überraschenden, herausfordernden Situationen:

Bspw. in Klientengesprächen oder Teammeetings, in denen kritische Themen plötzlich auftauchen. In Akquise-Gesprächen mit fremden Personalverantwortlichen. Bei Vorgesetzten, die wütend, unangemessen, überzogen reagieren. In spontanen Small Talks mit wichtigen Personen. In peinlichen Situationen bei Präsentationen. Sicherlich gibt es noch ganz andere Situationen aus Ihrem beruflichen Alltag. In diesem Workshop können Sie gerne Ihre eigene Praxissituation einbringen und Verhaltensvarianten erproben und trainieren!

Inhalte

- Emotionale Intelligenz: Selbst-Wahrnehmung und Selbst-Regulation wahrnehmen und lenken, Empathie für andersartige Charaktere steigern
- Persönlichkeitsmodell "Insights Discovery®": Drei Dimensionen nach C.G. Jung und unterschiedliche Stressquellen der vier Hauptfarbenergien
- „Ja, genau und...“, Assoziation, Status und Co.: Die wesentlichen Prinzipien des Improvisationstheaters für den eigenen Berufsalltag nutzen
- Gelassenheit statt ärgern: Eigene Fehlertoleranz erhöhen, Streben nach Sicherheit reduzieren
- Körperhaltung, Raumpräsenz, Blick, Stimme und mehr: Auch mit non-verbalen Elementen den eigenen Status aktiv gestalten
- Ungeplant aber nicht planlos: Die Balance zwischen ursprünglichen Plänen und situativer Anpassung finden

- Unangemessene Äußerungen und peinliche Situationen: In unangenehmen Momenten schlagfertig und souverän parieren.
- Im Moment sein, Pläne umwerfen, Assoziieren und mehr: Kleine Praxisübungen für die Umsetzung nach dem Workshop
- Kritische Alltagssituationen: Eigene herausfordernde Situationen aus dem eigenen Arbeitskontext realitätsnah simulieren, gemeinsam reflektieren und optimieren

Methoden

- **ERFAHRUNGSORIENTIERTE ÜBUNGEN:** Das (Improvisations)Theater bietet eine Fülle von Übungen, mit denen Improspieler ihre Bühnentauglichkeit trainieren. Diese eignen sich hervorragend für den schlagfertigen, souveränen Auftritt im Berufsalltag!
- **PRAXIS-SIMULATOR:** Ihr erworbenes Wissen wenden Sie sofort in der Praxis an. Dazu simulieren wir realitätsnah Berufssituationen mit Markus Berg als Counterpart und Jürgen Länge als Moderator.
- **THEORIE-SMARTIES:** Ergänzend erhalten Sie Theorie in kleinen, verdaubaren Portionen zu Emotionaler Intelligenz, Schlagfertigkeit, Körpersprache, Verhaltenspräferenzen und mehr
- **ERFAHRUNGS-AUSTAUSCH:** Sie diskutieren, reflektieren und optimieren regelmäßig mit anderen Teilnehmenden – und profitieren von deren Erfahrungen.

Termin 26.9.22, 14 Uhr – 28.9.22, 13 Uhr

Ort: Bildungshaus St. Martin im Kloster Bernried, direkt am Starnberger See

Investition Seminargebühr: € 490.-
Seminarpauschale (Ü mit VP im EZ, Raum; Wasser): € 198.-

Anmeldung info@juergenlaenge.de;

Max 20 Teilnehmer*innen. **Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.**
Reservierungen auf Anfrage!

Trainer **Markus Berg**

Mitgründer von «VitaminT – Die Bühne für Veränderung» in München und Gesellschafter der «BergKraft» in Zürich. Er ist Diplom-Kaufmann, Improvisationstheater-Spieler, DBVC-zertifizierter systemischer Coach und Insights® Discovery Licensed Practitioner. Seit über 20 Jahren kreiert er mit Leidenschaft erfahrungsorientierte, realitätsnahe und nachhaltige Lernsettings.

Jürgen Länge

Päd./Psych./Kriminologe M.A. (LMU), Trainer, Coach und Lehrsupervisor (DGSV) ist Experte für die Gestaltung nachhaltig fruchtbarer, zielorientierter und motivierender Lern- und Entwicklungsprozesse.

