caritascampus

Caritasverband
für das Erzbistum Köln

Weitere Informationen und Online-Anmeldung unter www.caritascampus.de

Dein Weg zur Schlagfertigkeit – Schnelle und witzige Antworten, die sitzen!

Ein Training mit Erfolgs- und Spaßcharakter – nur für Frauen

Wir alle kennen die Situation: Nach einer verbalen Breitseite oder nach einem schnippischen Kommentar fällt Ihnen erst eine Weile später ein, wie Sie hätten kontern können. Der Stachel sitzt und Sie ärgern sich in so einer Situation über sich selbst. Der Zug ist abgefahren.

Doch Schlagfertigkeit lässt sich mit ein paar Techniken erlernen und Sie haben so die Möglichkeit, durch souveränes, wortgewandtes Auftreten – auch in unerwarteten Situationen – Menschen zu überzeugen und unfaire Angriffe professionell abzuwehren. Denn es geht nicht in erster Linie um die perfekte Antwort sondern vielmehr darum, erst einmal zu kontern.

In diesem interaktiven Training erfahren und üben Sie Techniken, wie Sie souverän und kompetent mit unsachgemäßer Kritik und verbalen Angriffen umgehen, um so klare Grenzen zu ziehen. Gekonnt kontern ist das Ziel.

Ziele:

- die wichtigsten Techniken der Schlagfertigkeit erfahren
- gelassen in heiklen Gesprächssituationen reagieren können
- überwinden von Sprachhemmungen
- spontan reagieren und souverän Grenzen ziehen können
- verdeckte Angriffe charmant und gekonnt begegnen
- gezieltes Einsetzen von Körpersprache und Stimme

Inhalte:

- die innere Einstellung: Nur Mut
- Hemmungen und Blockaden überwinden
- Stimme, Sprache und Körpersprache gezielt und selbstbewusst einsetzen
- richtiger Umgang mit offenen und verdeckten Angriffen
- blitzschnell das richtige Wort zur richtigen Zeit
- geistesgegenwärtig und geschickt reagieren
- den roten Faden bei verbalen Angriffen oder unsachgemäßer Kritik nicht verlieren
- kreativ mit der Sprache spielen
- Humor gezielt einsetzten und bei Provokationen Klartext reden
- dem Gegenüber eine Chance geben, wieder sachlich zu werden

Nummer

23226-009

Datum

15.12.2026

Zeit

09:00 - 17:00 Uhr

Ort

CaritasCampus
Georgstr. 7
50676 Köln

Zielgruppen

Mitarbeitende katholischer Einrichtungen und alle Interessierten

Referent/in

Brigitta Roder
Trainerin
Coach

Teilnehmende (max.)

12

Reduzierter Preis für Mitgliedsorganisationen

195.00 €

Normaler Preis für Externe

215.00 €

Bildungspunkte (ECTS)

0.60

Ansprechpartner/in

Christine Tameling

Verpflegung

Getränke und Mittagessen

Unterrichtsstunden

8