

# PARLA®-Trainings

## Nervensägen, Choleriker, Giftzwerge und Co.

### Typengerecht kommunizieren

#### Ziele

Jeder kennt diese Zeitgenossen: Kollegen, Mitarbeiter und Führungskräfte, die unsere Geduld auf die Probe stellen und immer wieder schwierige Gesprächssituationen heraufbeschwören. Sie werden überrascht durch unerwartete Äußerungen, Bloßstellen, Gefühlsausbrüche und psychologischen Druck und Sie haben das Gefühl, dass egal, was Sie tun oder sagen, Sie aus der Falle nicht herauskommen? Hier lernen Sie, auf diese unangenehmen Zeitgenossen reaktionsschnell einzugehen und erfahren, wie Sie Grenzen ziehen, Lösungen finden und trotzdem verständnisvoll miteinander umgehen.

#### Ihr Nutzen

In diesem Training erleben Sie hilfreiche Strategien, wie Sie professionell mit schwierigen Gesprächspartnern umgehen. Sie bewahren in heiklen Situationen, in denen Sie angegriffen werden, leichter Ihre Souveränität. Sie meistern peinliche Situationen und bewahren die Fassung. Sie parieren schnell und elegant und setzen Ihre Sprache treffsicher ein. Sie können sich gegen unfaire Angriffe wehren und bleiben gelassener.

#### Inhalte

- Symmetrie im Gespräch – Auf Augenhöhe kommunizieren
- »Ja, aber ...« – Killerphrasen vermeiden
- Ihr selbstbewusstes Auftreten – Wie Sie intelligent, wortgewandt und gelassen wirken
- Die richtige Zugangstür bei meinem Kommunikationspartner finden
- Mir reicht's! – Umgang mit eigenen Emotionen
- Stressmuster erkennen und aus dem Stress kommen
- Stopp! – Konflikte frühzeitig erkennen und in eine positive Richtung lenken
- Grenzen setzen – Verbal und nonverbal Nein sagen und sich abgrenzen
- Sprachlos? – Wie Sie sich selbst überwinden und eine passende Reaktion finden

#### Methoden

Live-Übungen mit Einzel-Feedback, Impulse durch den Trainer, Erarbeitung im Plenum, Diskussion, praktische Übungen, Einzel- und Gruppenarbeit; Konkrete Umsetzungsschritte für die Praxis.

#### Trainerin

Dorothee Fedorko, Dipl. Betriebswirtin Medien- & Kommunikationswirtschaft

- geb. 1980, Wohnort: Heidelberg
- seit 2010 Expertin für Rhetorik, Gesprächsführung und Moderation
- Sprecherzieherin/ Sprechwissenschaftlerin, MA Univ.
- Master of Arts in Speechcommunication and Rhetoric, Universität Regensburg, 2010
- Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Sprechwissenschaft und Sprecherziehung (DGSS)



PARLA



PARLA  
INTERNATIONAL



EXECUTIVE  
COACHING

#### Datum

auf Anfrage

#### Ort

auf Anfrage

#### Dauer

auf Anfrage

#### Trainerin



Dorothee Fedorko

#### Teilnehmeranzahl

max. 10 Teilnehmer/innen

#### Investition

nach Vereinbarung

#### Zielgruppe

auf Sie abgestimmt.