

# VERBALER SELBSTSCHUTZ

## Klug und schlagfertig kommunizieren

Wer kennt das nicht? Stunden nach einer Situation fällt einem ein, was man hätte sagen können!

Das Seminar ist vor allem dazu gedacht, Ihre Kommunikation auch in schwierigen Situationen zu stärken und diese im besten Fall und wenn es passt, auch mit einem schlagfertigen Satz und Humor zu entspannen.

### Zielgruppe

Alle Interessierten, die sich kommunikativ weiterentwickeln wollen

### Inhalte

- Grundlagen der Kommunikation
- Analyse typischer, auch nonverbaler kommunikativer Herausforderungen
- Individualisierte Kommunikation mit unterschiedlichen Persönlichkeitstypen
- Präsentation geeigneter Interventionen und Schlagfertigkeitsübungen
- Umgang mit unterschweligen Konflikten, Killerphrasen und Lästern
- Klare Formulierungen von Erwartungen
- Praktische Übungen von Interventionen, auch nonverbaler Kommunikation (konkrete Fälle und Fragen)

### Methoden

Bedarfsabfrage (per Mail vorab), Gruppen- und Einzelarbeit inklusive Feedback, Bearbeitung eigener Fälle

### Dozent\*in:

[Dr. Anna Martius](#)

(Competence Trainerin (SHB) und Competence Coach (SHB))

### Kosten:

225 EUR

Mitglieder: 169 EUR

### Seminar-Nr:

K-PK 25-10-28

### Anmeldung bis:

07.10.2025

---

| <b>Datum/Uhrzeit</b>            | <b>Ort</b>   | <b>Anmeldung</b>         |
|---------------------------------|--|--------------------------|
| 28.10.2025<br>09:00 - 16:00 Uhr | Paritätischer Sachsen, Landesgeschäftsstelle<br>Am Brauhaus 8<br>01099 Dresden | <a href="#">anmelden</a> |