

Nie mehr sprachlos!

Souverän reagieren, klar kommunizieren und mit innerer Stärke überzeugen



Intensiv-Seminar

In jeder Situation eine gute Antwort parat.
Mit gezielter Kommunikation und innerer Stärke zum Erfolg.

- Schlagfertig und gelassen reagieren
- Klare Botschaften statt Unsicherheit
- Innere Blockaden erkennen und lösen
- Körpersprache bewusst einsetzen
- Souverän kommunizieren – auch online

Referentin



Gisa Steeg
Resilienz- und Kommunikations-Trainerin,
Business-Coach, Expertin für mentale
Stärke

Programm

Schlagfertig kontern, ohne zu erschlagen

- Die Kunst der schnellen Reaktion
- Humor als Schlagfertigkeitsstool
- Empathie in der Schlagfertigkeit

Klar und verständlich kommunizieren

- Die Bedeutung klarer Botschaften
- Aktives Zuhören und Gesprächslenkung
- Rhetorik und Sprachgewandtheit

Mentale Selbstsabotageprogramme und blockierende Handlungsmuster erkennen

- Den eigenen inneren Kritiker verstehen
- Umgang mit Selbstzweifeln und Ängsten
- Die Rolle von Glaubenssätzen in der Schlagfertigkeit

Warum Körpersprache wichtig ist: die Willenskraft und Durchsetzungskraft stärken

- Körpersprache als Ausdruck von Selbstsicherheit
- Authentisches Auftreten und Präsenz
- Gezielte Körpersprache-Übungen

Die eigenen mentalen Selbstsabotageprogramme erkennen: Wo stehen Sie sich selbst im Weg?

- Identifizierung und Bewältigung von inneren Blockaden
- Selbstreflexion und Selbstbewusstsein fördern
- Strategien zur Selbstmotivation

Warum Kritik kränkt und der positive Umgang mit Kritik und Konflikten

- Konstruktives Feedback geben und annehmen
- Konfliktlösungskompetenzen entwickeln
- Resilienz gegenüber Kritik aufbauen

Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen, um mit stressigen Phasen besser umgehen zu können

- Stressmanagement-Techniken für den Berufsalltag
- Achtsamkeit als Ressource für innere Ruhe
- Entspannungsübungen und Atemtechniken

Selbstfürsorge: Wie Sie für sich selbst sorgen und gesunde Gewohnheiten entwickeln können, um Ihre Grenzen zu schützen und zu respektieren.

- Selbstpflege als Schlüssel zur Schlagfertigkeit
- Zeit- und Energiemanagement
- Persönliche Entwicklung und Langzeitstrategien für mehr Selbstsicherheit



Seminarziel

Kennen Sie das? In Meetings kommen Sie nicht zu Wort, ein Kollege kontert spitz, und Ihnen fällt die passende Antwort erst viel zu spät ein? Oder Sie möchten sich klar positionieren, fühlen sich aber gehemmt oder überrumpelt?

In der modernen Arbeitswelt – geprägt von Tempo, digitalen Meetings und hohen Erwartungen – ist souveränes Auftreten entscheidend. Schlagfertigkeit bedeutet dabei weit mehr als spontane Reaktionen. Sie hilft, auch in stressigen Situationen gelassen, klar und wirkungsvoll zu kommunizieren.

In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie sich verständlich und selbstbewusst ausdrücken, Ihre Meinung vertreten und Grenzen setzen – ohne dabei verletzend zu wirken. Sie erkennen typische innere Blockaden und erfahren, wie Sie diese überwinden. Praktische Übungen stärken Ihre Präsenz, Ihre Körpersprache und Ihre Stimme – auch vor der Kamera.

So entwickeln Sie nicht nur mehr Schlagfertigkeit, sondern auch innere Ruhe und Selbstsicherheit für Ihren beruflichen Alltag.

Wissenswertes

Zielgruppe

Dieses Training richtet sich an alle, die ihre Kommunikationsstärke ausbauen und souveräner auftreten möchten:

- Berufseinsteiger*innen, die von Anfang an mit Selbstbewusstsein überzeugen wollen
- Fach- und Führungskräfte, die in Meetings und Gesprächen sicher auftreten möchten
- Vertriebsmitarbeitende, die spontan und überzeugend argumentieren müssen
- Alle, die öfter sprachlos sind – und das ändern möchten

Ihr Nutzen auf einen Blick

- Spontan und sicher reagieren – ohne sich zu verbiegen
- Eigene Bedürfnisse klar kommunizieren und Grenzen setzen
- Souverän auftreten – auch in virtuellen Meetings
- Mit Kritik gelassen umgehen und Konflikte konstruktiv lösen
- Stärken gezielt einsetzen und die eigene Sichtbarkeit erhöhen

Unsere Referentin



Gisa Steeg

Resilienz- und Kommunikations-Trainerin, Business-Coach, Expertin für mentale Stärke

Gisa Steeg vermittelt seit über 25 Jahren fundierte und praxisnahe Methoden zur Stärkung der inneren Widerstandskraft im Berufsleben. Sie ist ausgebildete Resilienz- und Kommunikationstrainerin, NLP-Master, Hypnose-Coach sowie systemische Beraterin.

Mit einem ganzheitlichen Ansatz zeigt sie, wie mentale Stärke, Selbstfürsorge und die Aktivierung des Vagusnervs helfen, auch unter Druck souverän zu bleiben. Ihre Seminare sind geprägt von Achtsamkeit, Klarheit und einem hohen Maß an Praxisorientierung – für mehr Gelassenheit und gesunde Leistungsfähigkeit im Arbeitsalltag.

Webtexte schreiben – auf den Punkt

26. November 2025, Online-Veranstaltung

Resilienz im Beruf: Stress abbauen – Burnout vorbeugen – kraftvoll bleiben!

27./28. November 2025, Online-Veranstaltung

Schreibwerkstatt Klartext schreiben

2. Dezember 2025, Online-Veranstaltung

Assistenz und KI, souverän, sicher, smart

17. Februar 2026, Online-Veranstaltung

Erfolgsfaktor Assistenz in der neuen Arbeitswelt

5./6. März 2026, Online-Veranstaltung

Grenzen setzen im Berufsalltag

9./10. März 2026, Online-Veranstaltung

Maßgeschneiderte Inhouse-Schulungen – passgenau für Ihr Team!

Haben Sie schon einmal daran gedacht, Ihre Schulung direkt ins Unternehmen zu holen?

Ihre Vorteile auf einen Blick:

- Persönliche Beratung und individuelle Konzeption
- Erfahrene Referent*innen mit didaktischem Feingefühl
- Inhalte, die auf Ihre Ziele und Herausforderungen zugeschnitten sind
- Optimales Preis-Leistungs-Verhältnis
- Keine Reise- oder Übernachtungskosten für Ihr Team

Ob dieses oder viele andere Themen – wir entwickeln gern Ihre passgenaue Inhouse-Schulung!

Tel.: 06221/65033-0; E-Mail: info@akademie-heidelberg.de

Anmeldeformular

Nie mehr sprachlos!

Name

Vorname

Position

Firma

Straße

PLZ / Ort

Tel./Fax

E-Mail

Name der Assistenz

Datum Unterschrift

Senden Sie Ihre Anmeldung bitte an: anmeldung@akademie-heidelberg.de

Termin + Seminarzeiten

Di./Mi., 24./25. Februar 2026

9:00–17:00 Uhr

Online-Zugang ab 8:45 Uhr

Seminar-Nr. 26 02 SW517 W

Teilnahmegebühr

€ 980,— (zzgl. gesetzl. USt)

Die Gebühr beinhaltet die Teilnahme am Online-Seminar sowie die Präsentation als PDF-Datei.

Im Anschluss an das Seminar erhalten Sie ein Zertifikat, das Ihnen die Teilnahme an der Fortbildung bestätigt.

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Es gelten unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen (Stand: 01.01.2010), die wir Ihnen, wenn gewünscht, gerne zusenden. Diese können Sie jederzeit auch auf unserer Website einsehen: www.akademie-heidelberg.de/agb

Zum Ablauf

- Vor dem Seminartag erhalten Sie von uns eine E-Mail mit einem Link, über den Sie sich direkt in die Online-Veranstaltung einwählen können.
- Für Ihre Teilnahme ist es nicht notwendig, ein Programm herunterzuladen. Sie können am Seminar direkt per Zoom im Internet-Browser teilnehmen.
- Über Ihr Mikrofon und Ihre Kamera können Sie jederzeit Fragen stellen und mit den Referierenden und weiteren Teilnehmenden diskutieren. Alternativ steht auch ein Chat zur Verfügung.



AH Akademie für Fortbildung Heidelberg GmbH
Maaßstraße 32/1 · 69123 Heidelberg
Telefon 06221/65033-0
info@akademie-heidelberg.de
www.akademie-heidelberg.de