

Rhetorik mit Rückgrat

Überzeugend sprechen, Haltung zeigen und souverän wirken im Berufsalltag



Praxis-Seminar

Klar sprechen. Haltung zeigen. Souverän wirken.

- In Meetings klar Position beziehen und überzeugend auftreten
- Auch bei Kritik und Einwänden ruhig und souverän bleiben
- Grenzen respektvoll setzen und die eigene Haltung vertreten
- Körpersprache und Stimme gezielt für mehr Wirkung einsetzen

Referentin



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

Programm

Tag 1 – Haltung, Präsenz und persönliche Wirkung

- Eigene Kommunikationsmuster erkennen und gezielt weiterentwickeln
- Was bedeutet „Rhetorik mit Rückgrat“ im Berufsalltag?
- Mit einer klaren inneren Haltung authentisch und überzeugend auftreten
- Gedanken, Emotionen und Körpersprache bewusst in Einklang bringen
- Präsenz, Stimme und Wirkung mit praxisnahen Übungen stärken
- Individuelles Feedback und Transfer auf eigene Gesprächssituationen

Tag 2 – Schwierige Gespräche souverän meistern

- Schwierige Gesprächspartner verstehen und souverän reagieren
- Grenzen klar vertreten, ohne unnötig zu eskalieren
- Auf Einwände und Provokationen sicher und schlagfertig reagieren
- Körpersprache und Stimme gezielt für mehr Überzeugungskraft einsetzen
- Praxisübungen mit typischen Situationen aus Meetings und dem Berufsalltag
- Persönliches Feedback und individueller Handlungsplan für den Transfer

Methodik

Damit Sie das Gelernte unmittelbar in Ihrem Berufsalltag anwenden können, verbindet das Seminar kurze fachliche Impulse mit vielen praktischen Übungen.

- Analyse eigener Gesprächssituationen
- Individuelles Feedback zu Wirkung, Körpersprache und Stimme
- Erfahrungsaustausch in der Gruppe
- Persönlicher Handlungsplan für den Transfer in den Berufsalltag

Seminarziel

Kommt Ihnen das bekannt vor?

Sie möchten in einem Meeting klar Stellung beziehen, werden jedoch durch einen kritischen Einwand oder eine unerwartete Rückfrage aus dem Konzept gebracht. Oder Sie ärgern sich nach einem Gespräch, weil Ihnen die passende Antwort erst später einfällt. Gerade in anspruchsvollen Situationen entscheidet sich, ob Sie überzeugend auftreten, Ihre Position vertreten und Gehör finden.

Souveräne Kommunikation entsteht, wenn Klarheit, innere Haltung und authentisches Auftreten zusammenwirken – gerade dann, wenn Gespräche herausfordernd werden.

In diesem Intensiv-Seminar entwickeln Sie genau diese Fähigkeiten. Sie stärken Ihre persönliche Präsenz, lernen auch in schwierigen Gesprächen ruhig und überzeugend zu bleiben und setzen Körpersprache sowie Stimme gezielt für Ihre Wirkung ein.

Durch praxisnahe Übungen, individuelles Feedback und den Transfer eigener Gesprächssituationen gewinnen Sie mehr Sicherheit für Meetings, Präsentationen, Verhandlungen und Konfliktgespräche.

Am Ende verfügen Sie über konkrete Werkzeuge, mit denen Sie klar auftreten, respektvoll Grenzen setzen und auch in herausfordernden Situationen souverän kommunizieren.

Wissenswertes

Zielgruppe

Das Seminar richtet sich an Fach- und Führungskräfte aller Branchen, die ihre Kommunikation und persönliche Wirkung im Berufsalltag stärken möchten. Besonders profitieren Mitarbeitende, die

- regelmäßig Meetings, Präsentationen oder wichtige Gespräche führen
- ihre Position auch bei Kritik und Einwänden souverän vertreten möchten
- schwierige Gespräche respektvoll und selbstbewusst meistern wollen
- ihre Körpersprache, Stimme und persönliche Präsenz gezielt weiterentwickeln möchten

Ihr konkreter Mehrwert

- Klar und überzeugend kommunizieren
- Auch unter Druck souverän auftreten
- Grenzen respektvoll und sicher vertreten
- Körpersprache und Stimme gezielt für mehr Wirkung einsetzen

Unsere Referentin



Gisa Steeg

Kommunikations- und Resilienz-Trainerin, Business-Coach, Expertin für innere Stärke und Wirkung

Gisa Steeg begleitet seit vielen Jahren Fach- und Führungskräfte dabei, ihre Kommunikation zu stärken, souverän aufzutreten und auch in anspruchsvollen Gesprächssituationen sicher zu handeln. In ihren praxisorientierten Seminaren verbindet sie Kommunikation, Resilienz und mentale Stärke mit sofort anwendbaren Methoden für den Berufsalltag.

Ihr Schwerpunkt liegt darauf, Menschen dabei zu unterstützen, klar Position zu beziehen, Grenzen respektvoll zu setzen und auch unter Druck authentisch und überzeugend zu wirken. Als erfahrene Trainerin vermittelt sie ihre Inhalte praxisnah, wertschätzend und mit großer Begeisterung.

Stark und selbstbewusst im beruflichen Alltag

27./28. August 2026, Online-Veranstaltung

Grenzen setzen im Berufsalltag

24./25. September 2026, Online-Veranstaltung

Resilienz im Beruf: Mental stark bleiben unter Druck

5./6. Oktober 2026, Online-Veranstaltung

Konflikte verstehen, klar reagieren und leichter lösen

19./20. November 2026, Online-Veranstaltung

Nie mehr sprachlos! Schlagfertig reagieren – in Meetings, bei Kritik und unter Druck

10./11. Dezember 2026, Online-Veranstaltung

► Diese und weitere Seminar-Angebote finden Sie bei uns online unter www.akademie-heidelberg.de/online-seminare

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
- 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

Rhetorik mit Rückgrat

Name
Vorname
Position
Firma
Straße /Nr.
PLZ /Ort
Telefon
E-Mail
Name der Assistenz
Datum/Unterschrift

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

Termin und Seminarzeiten

Mo./Di., 26./27. Oktober 2026
9:00–17:00 Uhr
Online-Zugang ab 8:45 Uhr
Seminar-Nr. 26 10 SW561 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 auf Wunsch 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 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