

Nie mehr sprachlos!

Schlagfertig reagieren – in Meetings, bei Kritik und unter Druck



Intensiv-Seminar

- Schlagfertig reagieren in Meetings
- Sicher auftreten bei Kritik
- Auch unter Druck die richtigen Worte finden
- Klar kommunizieren statt unsicher wirken
- Mit Präsenz überzeugen auch online

Referentin



Gisa Steeg
Kommunikations- und Resilienztrainerin,
Business-Coach, Expertin für souveränes
Auftreten

Programm Tag 1

Schlagfertig reagieren und klar kommunizieren

Schlagfertigkeit mit Wirkung

- Schnell und souverän reagieren
- Humor gezielt einsetzen
- Schlagfertig bleiben ohne zu verletzen

Klar kommunizieren und Gespräche steuern

- Eigene Botschaften auf den Punkt bringen
- Gespräche aktiv lenken
- Rhetorisch sicher auftreten

Präsenz zeigen und Wirkung entfalten

- Körpersprache bewusst einsetzen
- Selbstsicher auftreten in Meetings
- Auch online überzeugend wirken

Programm Tag 2

Innere Stärke entwickeln und unter Druck handlungsfähig bleiben

Innere Blockaden erkennen und auflösen

- Den inneren Kritiker verstehen
- Mit Selbstzweifeln konstruktiv umgehen
- Mentale Handlungsmuster verändern

Souverän mit Kritik und Konflikten umgehen

- Kritik professionell annehmen
- Gelassen reagieren bei Gegenwind
- Konflikte lösungsorientiert führen

Ruhe bewahren unter Druck

- Stress gezielt regulieren
- Achtsamkeit als Stabilitätsfaktor nutzen
- Eigene Grenzen wahrnehmen und schützen

Seminarziel

Kennen Sie diese Momente, in denen Sie eigentlich genau wissen, was Sie sagen möchten, aber es kommt nichts heraus?

Ein spitzer Kommentar im Meeting. Unerwartete Kritik. Ein Einwand, der Sie aus dem Konzept bringt. Und die passende Antwort fällt Ihnen erst Stunden später ein.

Solche Situationen kosten Souveränität, Energie und manchmal auch Einfluss. Genau hier setzt dieses Intensivseminar an.

Sie lernen, auch unter Druck klar zu denken und schlagfertig zu reagieren. Sie gewinnen Sicherheit im Umgang mit Kritik, entwickeln eine überzeugende Präsenz und finden die richtigen Worte, wenn es darauf ankommt.

Sie arbeiten an konkreten Gesprächssituationen aus Ihrem Berufsalltag und erhalten direkt umsetzbare Werkzeuge für Meetings, Feedbackgespräche und Konfliktsituationen.

So treten Sie künftig souverän auf, vertreten Ihre Position klar und bleiben selbst in schwierigen Gesprächen ruhig und handlungsfähig.

Wissenswertes

Zielgruppe

Dieses Intensivseminar richtet sich an Fach und Führungskräfte sowie Projektverantwortliche, die ihre Kommunikationskompetenz gezielt vertiefen und in anspruchsvollen Gesprächssituationen souverän auftreten möchten. Angesprochen sind insbesondere Personen, die

- in Meetings sicherer argumentieren wollen,
- bei Kritik oder Einwänden gelassen bleiben möchten,
- ihre Position klar vertreten wollen, ohne sich zu rechtfertigen,
- auch unter Druck ruhig und überzeugend kommunizieren möchten

Ihr konkreter Mehrwert

- In Meetings spontan und souverän reagieren
- Kritik annehmen ohne sich verunsichern zu lassen
- Auch unter Druck klar, strukturiert und wirkungsvoll sprechen
- Mit Präsenz auftreten und die eigene Position sicher vertreten

Methodenmix aus Impulsen, praktischen Übungen, Reflexion und Feedback.

Unsere Referentin



Gisa Steeg

Kommunikations- und Resilienztrainerin, Business-Coach, Expertin für souveränes Auftreten

Gisa Steeg ist Kommunikationstrainerin, Coach und Autorin mit über 25 Jahren Erfahrung in Training, Beratung und Persönlichkeitsentwicklung. Sie unterstützt Fach- und Führungskräfte dabei, klarer zu kommunizieren, souverän aufzutreten und auch in schwierigen Situationen die richtigen Worte zu finden.

Mit Ausbildungen in NLP, Coaching und systemischer Beratung verbindet sie fundiertes Wissen mit hoher Praxisnähe. Ihre Seminare zeichnen sich durch einen lebendigen Methodenmix, viele Übungen und direkten Transfer in den Berufsalltag aus.

Selbstmarketing auf drei Ebenen

19. März 2026, Online-Veranstaltung

Souverän kommunizieren – Konflikte sicher meistern

23./24. März 2026, Online-Veranstaltung

Wechseljahre im Job: Wenn Privates auf Beruf trifft

27. März 2026, Online-Veranstaltung

Effektives Zeit- und Selbstmanagement

30./31. März 2026, Online-Veranstaltung

Future Skills der Assistenz – souverän, digital, resilient

20./21. April 2026, Online-Veranstaltung

Gremienarbeit souverän organisieren – rechtssicher, digital und praxisnah

28. April 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!

Anmeldeformular

Nie mehr sprachlos!

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

Do./Fr., 30./31. Juli 2026
9:00–17:00 Uhr
Online-Zugang ab 8:45 Uhr
Seminar-Nr. 26 07 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 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