

Nie mehr sprachlos!

Souverän reagieren, klar kommunizieren und mit innerer Stärke überzeugen



Praxis-Seminar

- Souverän auf Kritik, Einwände und Provokationen reagieren
- Klar kommunizieren und überzeugend Grenzen setzen
- Auch unter Druck ruhig und handlungsfähig bleiben
- Schlagfertig und wertschätzend antworten
- Mit Präsenz und innerer Stärke überzeugen

Referentin



Gisa Steeg
Kommunikations- und Resilienztrainerin |
Business-Coach | Expertin für souveräne
Kommunikation

Programm

Grundlagen souveräner Kommunikation

- Warum wir in schwierigen Situationen sprachlos werden
- Die Grundlagen souveräner und wertschätzender Kommunikation
- Schlagfertigkeit als erlernbare Kompetenz

Klar kommunizieren und Grenzen setzen

- Schlagfertig und respektvoll auf Kritik, Einwände und Provokationen reagieren
- Eigene Bedürfnisse klar formulieren und Grenzen setzen
- Körpersprache, Stimme und Präsenz gezielt einsetzen

Innere Stärke entwickeln

- Stressreaktionen und persönliche Blockaden erkennen
- Innere Sicherheit und Selbstvertrauen stärken
- Gelassen bleiben und auch unter Druck handlungsfähig sein

Praxistraining für den Berufsalltag

- Schwierige Gesprächssituationen praxisnah trainieren
- Individuelles Feedback und Erfahrungsaustausch
- Konkrete Strategien für den direkten Transfer in den Berufsalltag

Seminarziel

Kennen Sie das?

Nach einem Meeting, einer kritischen Bemerkung oder einem schwierigen Gespräch fällt Ihnen die passende Antwort erst ein, wenn die Situation längst vorbei ist. Dabei wünschen Sie sich, ruhig zu bleiben, klar zu kommunizieren und auch unter Druck souverän zu reagieren.

In diesem praxisorientierten Seminar lernen Sie, auch in herausfordernden Situationen schlagfertig und gleichzeitig wertschätzend zu antworten. Sie entwickeln mehr Sicherheit im Umgang mit Kritik, setzen klare Grenzen und vertreten Ihre Anliegen überzeugend. Sie erfahren, warum uns in Stresssituationen häufig die richtigen Worte fehlen, stärken Ihre innere Sicherheit und gewinnen die Souveränität, auch in anspruchsvollen Gesprächen authentisch und überzeugend aufzutreten. Die vermittelten Strategien und Übungen lassen sich unmittelbar in Ihren Berufsalltag übertragen.

Wissenswertes

Zielgruppe

Das Seminar richtet sich an Fach- und Führungskräfte sowie an alle, die auch in herausfordernden Gesprächssituationen souverän auftreten und sicher kommunizieren möchten. Besonders profitieren Menschen, die ihre Schlagfertigkeit stärken, Kritik gelassen begegnen, klare Grenzen setzen und ihre Wirkung in Meetings, Gesprächen oder Präsentationen verbessern möchten.

Ihr konkreter Mehrwert

- Schlagfertig und wertschätzend kommunizieren.
- Kritik souverän begegnen und Grenzen setzen.
- Innere Stärke und Selbstsicherheit entwickeln.
- Schwierige Gespräche überzeugend meistern.

Methodik

Kurze Impulse, praxisnahe Übungen, Selbstreflexion, Gruppenarbeiten und das Training realitätsnaher Gesprächssituationen sorgen für einen nachhaltigen Lernerfolg. Individuelles Feedback unterstützt Sie dabei, das Gelernte sicher in Ihren Berufsalltag zu übertragen.

Unsere Referentin



Gisa Steeg

Kommunikations- und Resilienztrainerin | Business-Coach | Expertin für souveräne Kommunikation

Gisa Steeg begleitet seit über 25 Jahren Fach- und Führungskräfte dabei, auch in herausfordernden Situationen souverän aufzutreten, klar zu kommunizieren und mit innerer Stärke zu überzeugen. Als systemische Beraterin, Business-Coach und Kommunikationstrainerin verbindet sie fundiertes psychologisches Know-how mit langjähriger Praxiserfahrung. Ihre Seminare zeichnen sich durch einen hohen Praxisbezug, eine wertschätzende Lernatmosphäre und direkt umsetzbare Strategien für den Berufsalltag aus.

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

Rhetorik mit Rückgrat

26./27. Oktober 2026, Online-Veranstaltung

Konflikte verstehen, klar reagieren und leichter lösen

19./20. November 2026, Online-Veranstaltung

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

Individuelle Inhouse-Schulungen

Sie möchten mehrere Mitarbeitende gleichzeitig qualifizieren? Wir entwickeln Inhouse-Schulungen, die auf Ihre Themen und Ziele abgestimmt sind.

Ihre Vorteile auf einen Blick:

- Individuelle Konzeption
- Erfahrene Referierende aus der Praxis
- Flexible Durchführung – online oder vor Ort
- Effiziente Weiterbildung 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/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., 10./11. Dezember 2026
9:00–17:00 Uhr
Online-Zugang ab 8:45 Uhr
Seminar-Nr. 26 12 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