

# Keep cool - Argumentation unter Stress

Sie kennen das: in einer Gesprächs-Situation unter Druck oder Stress kommen Emotionen hoch, Sie verlieren Ihr Ziel aus den Augen, und die besten Antworten fallen Ihnen erst zu Hause ein. Erkennen Sie Ihre Stress-Muster und erfahren Sie, wie Sie Ihre eigenen Gefühle bewusst steuern, sodass Sie auch in Belastungssituationen cool und souverän bleiben.

## Inhalte

- Was ist Stress, und warum fehlen mir gerade dann die Worte?
- Kommunikationsfallen in Konflikt-Situationen
- Strategische Gespräche geschickt vorbereiten
- Der Körper spricht mit: wie Sie Ihr Gegenüber mit der passenden Körpersprache beeindrucken
- 1-2-3-Argumentation in der Gewinnersprache
- Selbstbewusstsein aufbauen – Selbstsicherheit ausstrahlen
- Schlagfertigkeit richtig eingesetzt: verbale Techniken und Konterphrasen
- Anti-Ärger-Strategien
- Entspannter Umgang mit Frustration und Emotionen

## Ziele

- Sie erfahren, wie Sie mit Ihren eigenen und fremden Emotionen konstruktiv umgehen.
- Sie formulieren Ihre Anliegen klar und deutlich und punkten in Diskussionen mit einem souveränen Auftritt.
- Sie verfolgen zukünftig eine gut vorbereitete und klare Gesprächsstruktur.
- Sie stärken durch Übungen und Reflexion Ihre Selbstsicherheit.

## Methodik

Impulsvorträge, Einzel – Gruppenübungen, Reflexion, Diskussion, Gesprächstechniken für den Alltag, Entspannungstechniken, Tools aus dem Stress-Management und Selbstcoaching

## Zielgruppe

Mitarbeiter:innen im Klienten-Kontakt und alle, die an diesem Thema interessiert sind.

## ReferentIn

**Sigrun Frohner MSc.**

Diplomierte Trainerin für Kommunikation, Softskills & Stress-Management

Zertifizierte Coach für Stressprävention und Burn Out

## Facts

### Kosten

€ 300,- inkl. 10% MwSt.

### Anmeldeschluss

31.03.2025

### Termine

14.04.2025

Mo 09:00 - 17:00 Uhr (8 UE)

### Anzahl der Teilnehmerinnen

mind. 10 bis max. 18 Personen

## Information & Anmeldung

pro mente Akademie GmbH  
Seidengasse 20/2, 1070 Wien  
T +43 1 513 15 30 - 113  
info@promenteakademie.at  
www.promenteakademie.at