



«Nicht mit mir!» – Vom Umgang mit Fouls und Attacken

Wieder einmal ein unangemessener Kommentar und du weißt nicht, wie du reagieren sollst. Während alle anderen sich ausbreiten, fühlst du dich am Sitzungstisch eingengt. Ein einziger bedrohlicher Blick und du möchtest im Erdboden versinken. Wieder einmal „Ja“ gesagt, obwohl du „Nein“ meintest? Es wird Zeit, dass du dich endlich wehrst!

Erlerne, wie diese kleinen Fouls funktionieren, antizipiere die Spielzüge anderer und bereite dich optimal auf schwierige Situationen vor. Entwickle deine eigene Strategie und setze sie durch. Sage klar und deutlich „Nein“, wenn dir etwas nicht passt.

Don't be a pushover!

Nach diesem Workshop wirst du die Feinheiten des Foulspiels durchschauen. Du wirst die subtile Delegation von Aufgaben an dich abwehren. Du sagst klar „Nein“, wenn du etwas nicht willst, und lässt dich von "Killerphrasen" nicht mehr beeindrucken. Du nutzt deine Körpersprache und deine Stimme, um deine Position zu stärken.

Nach diesen zwei Tagen kehrst du gestärkt und selbstbewusst in dein Arbeitsumfeld zurück.

Inhalte:

- Nein sagen und sich klar abgrenzen
- Die verdeckten Mechanismen des Foulspiels
- Unliebsame und prestigearme Aufgaben abwehren
- Killerphrasen parieren
- Eine starke Wirkung mit Körpersprache und Stimme entwickeln

Methoden:

- Kurze Inputs, die dir die Augen öffnen
- Analyse von sprechenden Filmsequenzen
- Austesten und Erweitern deiner verbalen und nonverbalen Möglichkeiten
- Videotraining mit individuellem Feedback
- Austausch in Kleingruppen
- Üben, üben, üben

Zielgruppe: Frauen in Führungspositionen oder wichtigen Schlüsselfunktionen aller Branchen

Ort: Impact Hub, Zürich

Kosten: CHF 1'680.- für zwei Tage inklusive Pausenverpflegung am Vormittag und Nachmittag



Moderation und Training:

- **Sibylle Sommerer**, Inhaberin und Geschäftsführerin Speak GmbH: *Expertin für Kommunikation und Rhetorik mit fast 30 Jahren Erfahrung im Coaching und der Beratung von Führungskräften.*
- **Sibyl Schädli**, Inhaberin der Boutique Academy für Leadership und Frauenkarrieren: Spezialistin für Frauenkarrieren mit umfassender Expertise in Führungsentwicklung und Diversity-Management.

Melde dich jetzt an und stärke deine Durchsetzungskraft!