Souverän kommunizieren - auch unter Druck!

Wie Sie in aufgeladenen Situationen Ruhe bewahren und konstruktiv kommunizieren.

Seminar	2 Termine verfügbar	Teilnahmebescheinigung
Präsenz	16 Unterrichtseinheiten	

Seminarnummer: 40524

Stand: 16.04.2026. Alle aktuellen Informationen finden Sie unter https://akademie.tuv.com/s/40524

In emotional aufgeladenen oder schwierigen Situationen geht es schnell hoch her. Ob zeitlicher Druck, ein ungerechtfertigter verbaler Angriff oder massive Widerstände in Meetings oder Verhandlungen - schnell drohen wir in solchen Momenten die Fassung zu verlieren. Sich dann im Griff zu haben, umsichtig zu agieren und zurück in einen konstruktiven Dialog zu finden, ist eine echte Herausforderung.

Nutzen

- Sie lernen individuelle Verhaltensmuster zu erkennen und zu verstehen und üben Techniken, die Ihnen helfen die eigenen Emotionen schnell wieder in den Griff zu bekommen.
- Sie verlieren auch unter Druck nicht den Kopf, können auf Angriffe und Provokationen gelassen reagieren und finden schnell zur Sachebene zurück.
- Sie können die persönliche von der professionellen Ebene trennen und so die Beziehungsqualität zu Ihren Gesprächspartnern verbessern.

Zielgruppe

Fach- und Führungskräfte sowie Mitarbeiter, die sich und andere besser verstehen und auch in emotional geladenen Situationen konstruktiv kommunizieren wollen.

Inhalte des Seminars

- Kommunikation unter Druck
  - Reflexion der eigenen Persönlichkeit.
  - Umgang mit Killerphrasen und persönlichen Angriffen.

® TÜV, TUEV und TUV sind eingetragene Marken. Eine Nutzung und Verwendung bedarf der vorherigen Zustimmung.

  - Durch eigenen Kommunikationsstil die Situationen „entschärfen“.
  - Sich abgrenzen und situativ angemessenes Verhalten entwickeln.
  - Aktive Klärung von konfliktbehafteten Situationen.
- Konstruktive Lösungsstrategien nutzen
  - Lösungen finden statt Schuldige suchen.
  - Flexibilität in der gemeinsamen Lösungsfindung.
  - Das eigene Anliegen im Blick halten.
- Verhalten in typischen unangenehmen Situationen z.B.
  - Frontalangriff oder "linke Attacke"
  - Störung im Meeting
  - Reklamation
  - Offene oder unterschwellige Kritik
- Arbeit an den konkreten Beispielen der Teilnehmer

Terminübersicht und Buchung

Buchen Sie Ihren Wunschtermin jetzt direkt online unter https://akademie.tuv.com/s/40524 und profitieren Sie von diesen Vorteilen:

- Schneller Buchungsvorgang
- Persönliches Kundenkonto
- Gleichzeitige Buchung für mehrere Teilnehmer:innen

Alternativ können Sie das Bestellformular verwenden, um via Fax oder E-Mail zu bestellen.

® TÜV, TUEV und TUV sind eingetragene Marken. Eine Nutzung und Verwendung bedarf der vorherigen Zustimmung.