

Christine de Pizan-Mentoring-Programm

07.11.2016 | Fassung und los! – statt fassungslos

Referentin: Annette Blumenschein

Zeitraum: 09:30 Uhr bis 16:30 Uhr

Ort: Gresemundeweg 2, Alte Mensa (Hintereingang),
Seminarraum des Frauenbüros, 2. Stock, Raum 02-143

Unfairen Gesprächstaktiken souverän und wirkungsvoll begegnen

Nicht immer trifft man im beruflichen oder privaten Umfeld auf wohlwollende und wertschätzende Gesprächspartner. Unfaire Gesprächstaktiken und Angriffe wie z.B. Überrumpeln, Beleidigen, Abwerten, Lächerlich machen...verfolgen das Ziel, das Gegenüber unvermittelt wehr- und sprachlos zu machen, es bloß zu stellen und die eigenen Interessen dann schonungslos durchzusetzen. Auch wenn dies nicht die feine Art ist, leider funktionieren diese Taktiken meist sehr gut: sie lassen das Gegenüber einer derartigen Attacke meist sprach- und fassungslos zurück. Hinterher fällt einem dann oft ein, was man hätte entgegennehmen sollen, wie man hätte reagieren können. Da derartige Taktiken starken Stress auslösen, ist das Gehirn blockiert, fällt hier selbst ansonsten wortgewandten Menschen nichts ein. - „Schweigen“ kann zuweilen eine angemessene Reaktion sein, doch gibt es einen Unterschied zwischen „Schweigen aus Verblüffung“ und „gezieltem Schweigen“. Wird „Schweigen“ als bewusste Abwehrtaktik eingesetzt, so sind die non-verbale Signale deutlich souveräner als beim „Schweigen aus Verblüffung“.

Doch nicht allein die Stresshormone sind verantwortlich für den Black out, häufig sind es auch verinnerlichte (Irr-)Glaubenssätze wie z.B. „Die Klügere gibt nach“ oder „Dominanzgebaren und Machtspielchen? Das habe ich nicht nötig, das lehne ich zutiefst ab!“ Partnerschaftliche Ansätze zur Gesprächsführung in Ehren – doch Sie sollten weitere Taktiken kennen, um zu entscheiden, welche Reaktionsform die in der jeweiligen Situation angemessene ist und Sie nicht zum Opfer werden lässt.

Der Workshop bietet Antworten auf die Fragen: Was tun, wenn Gesprächspartner unfaire Taktiken einsetzen, um einen in die Enge zu treiben? Wie reagiert man souverän und durchsetzungsstark auf derartige Attacken?

Die Teilnehmerinnen erhalten ein Repertoire an Abwehrtaktiken und erweitern ihre Schlagfertigkeit – verbal und non-verbal.

Inhalte

- „Good-girl“-Syndrom und andere weibliche Denkfallen
- Umgang mit unfairen, unsachlichen und aggressiven Argumentationstechniken
- Agieren statt reagieren: Verbale und non-verbale Instrumente der Abwehr-Rhetorik
- Schlagfertigkeit: Von der Sprachlosigkeit zur Schlagfertigkeit: ein Übungs-Parcours
- Übungen und Fallbeispiele aus dem beruflichen Alltag

Christine de Pizan-Mentoring-Programm

Methoden

Der Workshop ermöglicht es den Teilnehmerinnen, ihre individuelle Schlagfertigkeit zu erkunden und sich auf unbewusste Formulierungsfallen zu sensibilisieren. Methodisch-didaktische Grundlage sind dabei unter anderem Einzel- und Teamübungen sowie Fallschilderungen zu konkreten Situationen.

Es wechseln sich Wissensvermittlung, Übungen und deren Analyse, Möglichkeiten zur Selbstreflexion, Feedback zur Fremdwahrnehmung der eigenen Persönlichkeit und Erfahrungsaustausch ab.

Anmeldungen per E-Mail an mentoring@uni-mainz.de

Nähere Informationen: Monika Stegmann | Forum universitatis 3,
00-320 | mentoring@uni-mainz.de | <http://www.frauenbuero.uni-mainz.de/2143.php>
Tel. 06131/39-24708