

Auf eigene Stärken besinnen und schlagfertig(er) werden

Kursnummer 26L182418

Beginn Montag, 16.11.2026, 09:00 - 16:30 Uhr

Dauer 3 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.10

Dozent Wolfgang Uhle

Kursentgelt 182,00 € Das Entgelt ist nicht rabattierbar.

Schlagfertigkeit bedeutet nur vordergründig die Kenntnis irgendwelcher Techniken. Es geht erst einmal um die individuellen Glaubenssätze, die mit der eigenen Schlagfertigkeit verbunden sind. Und um eine gewisse Fähigkeit zur Selbstbehauptung oder auch um Resilienz. Im BU schauen wir auf wichtige Basics der Resilienz. Die Teilnehmenden machen sich ihre eigenen Stärken bewusst, damit sie sich in Situationen, in denen sie sich angegriffen oder vorgeführt fühlen, besser behaupten oder bewähren können. Dies wird unterstützt durch das Feedback der anderen Teilnehmenden. Und last but not least wird in diesem BU eine große Auswahl an Schlagfertigkeitstechniken vorgestellt. Mit Übungen besonders auf der rhetorischen und körpersprachlichen Ebene. Der BU ist für alle geeignet, die auf diesem Feld an sich arbeiten wollen.

In dem BU wird ohne Skript gearbeitet.

Wolfgang Uhle ist Kommunikationsmanager, Trainer und Coach. Er verfügt über langjährige Erfahrungen als Arbeitgeber, Pressesprecher, Personalberater und Bewerbungsscoach.

Die Kölner Volkshochschule ist eine anerkannte Einrichtung der Arbeitnehmerweiterbildung gemäß § 10 AWbG NRW. Dieses Seminar entspricht den Anforderungen gemäß § 9 AWbG und gilt damit als anerkannte Bildungsveranstaltung.

Kurstermine

Datum Uhrzeit Ort

16.11.2026 09:00 - 16:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.10

17.11.2026 09:00 - 16:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.10

18.11.2026 09:00 - 16:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.10

[zur Kursdetail-Seite](#)