

# Auf eigene Stärken besinnen und schlagfertig(er) werden

## Bildungsurlaub

Kursnummer	26Z182400
Beginn	Montag, 09.03.2026, 09:00 - 16:30 Uhr
Dauer	3 Termin(e)
Ort	VHS Studienhaus, 415, Cäcilienstr. 35, 50667 Köln
Lehrkraft	Wolfgang Uhle
Kursgelt	182,00 €

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 Resilienz mit Luft nach oben. Im BU schauen wir auf wichtige Basics der Resilienz. Die Teilnehmenden machen sich ihre eigenen Stärken bewusster, damit sie sich in Situationen, in denen sie sich angegriffen oder vorgeführt fühlen, besser behaupten oder bewahren können. Dies geschieht mit Feedback durch die anderen in der Gruppe. Und last but not least wird in diesem BU eine große Auswahl an Schlagfertigkeits-Techniken 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.

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
09.03.2026	09:00 - 16:30 Uhr	VHS Studienhaus, 415
10.03.2026	09:00 - 16:30 Uhr	VHS Studienhaus, 415
11.03.2026	09:00 - 16:30 Uhr	VHS Studienhaus, 415

[zur Kursdetail-Seite](#)