Auf eigene Stärken besinnen und schlagfertig(er) werden

Bildungsurlaub

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 bewusster, 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 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.

Termin: 3 Tage, 24 UE

Stoffplan

1. Tag (9 -16:30 Uhr, 8 UE, 1 Std. Pause)

Begrüßung und Vorstellungsrunde. Konzept des Bildungsurlaubs. Welche Rolle/n habe ich beruflich und/oder privat? In welchen Situationen wäre ich gerne mehr mit mir zufrieden? Woran liegt es aus meiner Sicht? Meine Erwartungen an mich. Selbstbild / Fremdbild. Die Säulen der Resilienz. Resilienz als eine Frage nach dem eigenen Wertesystem und den eigenen Ressourcen. Einer Besinnung auf die eigenen Stärken und ihrer Ausbaufähigkeit. Beim Verhalten in Gruppen oder 1-zu-1 Beziehungen.

2. Tag (9 -16:30 Uhr, 8 UE, 1 Std. Pause)

Wie werde ich unabhängiger vom Urteil anderer Menschen? Habe ich Glaubenssätze, die mich hindern, autarker zu werden? Welche wären sinnvoller? Selbstakzeptanz. Was kann ich von anderen Menschen lernen, ohne sie kopieren zu wollen? Schlagfertigkeit als Begriff und seine Herkunft. Schlagfertigkeit als Chance, sich in Situationen zu behaupten. Selbstbehauptung als mögliches Ziel. Bedeutung von Ankern. Schlagfertigkeit und ihre verschiedenen Charakteristika.

3. Tag (9 -16:30 Uhr, 8 UE, 1 Std. Pause)

Verbale und nonverbale Ebenen der Kommunikation. Nonverbale Techniken der Schlagfertigkeit. Chancen durch eine Veränderung des Settings. Bedeutung der Sprache bei Schlagfertigkeit. Erweiterung des Wortschatzes, höhere Flexibilität im Umgang mit Sprache. In welchen Situationen wünsche ich mir, schlagfertiger zu sein? Ist es tatsächlich ein Angriff oder ist es eher mein Ding, wenn ich mich angegriffen fühle? Vorstellung und Diskussion einer Vielzahl an Techniken - was sind „meine“ und wann werde ich sie anwenden? Wie

arbeite ich kontinuierlich an mir, um unabhängiger zu werden und mich besser behaupten zu können? Abschließende Reflexion und Abschlussrunde.

Methoden: Input + Diskussion im Plenum, Checklisten, Arbeitsgruppen ab 2 Personen, Einzelarbeiten, Einzelpräsentationen, Recherchetechniken, Rollenspiele, Schlagfertigkeitstechniken, Körpersprache

Änderungen aus didaktischen Gründen vorbehalten.