



### Referentin

**Margarita Spiegler**

Trainerin für Rhetorik und Kommunikation  
Persönlichkeits- und Bewerbungstraining

### Anmeldung

bis 17. Mai und 28. Juni 2019  
beim Diözesanrat der Katholiken:  
bkleiner@eomuc.de  
Fax: 089/2137-271261  
Telefon: 089/2137-1261

- Schwierige Gespräche meistern**  
Freitag, 24. Mai 2019
  
- Rhetorik-Seminar**  
Freitag, 5. Juli 2019

\_\_\_\_\_  
Vor- und Zuname:

\_\_\_\_\_  
Funktion:

\_\_\_\_\_  
Anschrift:

\_\_\_\_\_  
E-Mail:

\_\_\_\_\_  
Telefon:

\_\_\_\_\_  
Termin:

\_\_\_\_\_  
Unterschrift:

**Anmeldung auch per E-Mail möglich:**  
**bkleiner@eomuc.de**

Seminare

# Schwierige Gespräche meistern

24. Mai 2019

# Rhetorik

5. Juli 2019

**Sicher auftreten und  
frei reden**

# Rhetorik-Seminar

## Sicher auftreten und frei reden

Sicheres Auftreten und freies Reden sind der Schlüssel dafür, Ihre Meinung und Ihre Interessen überzeugend zu vertreten.

In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie frei reden und überzeugend wirken können. Sie erfahren, auf was es bei der Körpersprache ankommt und erhalten viele Rückmeldungen über Ihr Auftreten und wie Sie auf andere wirken.

Das Seminar ist sehr praxisorientiert mit Übungen und persönlichem Feedback.

### Seminarinhalte

- Körpersprache – was wirkt wie? Wie wirke ich auf andere?
- Frei reden – auf was kommt es an?
- Wie bringe ich meine Meinung so rüber, dass sie gut ankommt?
- Wie gehe ich mit Lampenfieber um?
- schwierige Situationen gut meistern
- praktische Übungen mit Video-Aufnahmen

### Zielgruppe

Engagierte in der Räte- und Verbandsstruktur

### Ziele

#### Die Teilnehmer

- lernen die Wirkung der Körpersprache kennen
- erhalten konstruktives Feedback zu ihrem Auftreten und ihrer Wirkung
- lernen ihre Stärken kennen und bekommen Tipps und Anregungen, was sie verbessern können
- bauen Hemmungen und Rede-Ängste ab

# Schwierige Gespräche meistern

## wertschätzend - konstruktiv - lösungsorientiert

Zu einem guten und konstruktiven Miteinander gehört die Fähigkeit, auch schwierige Gespräche anzugehen und zu meistern.

Dabei ist es wichtig, die eigene Position ruhig zu vertreten, die richtigen Worte zu finden, sicher aufzutreten und dem Gesprächspartner zuzuhören – mit dem Ziel eine gute gemeinsame Lösung zu finden.

Das Seminar ist sehr praxisorientiert mit vielen Übungen und persönlichem Feedback.

### Seminarinhalte

#### Mein Konfliktverhalten

- Meine Grundhaltung zu Konflikten
- Mein Verhalten in Konflikten

#### Konstruktiver Umgang mit Konflikten – Gespräche führen

- Vorbereitung eines Gesprächs
- Gesprächsphasen
- schwierige Punkte angemessen ansprechen
- Umgang mit Emotionen
- die Kunst der Fragetechnik
- Perspektivwechsel - den anderen verstehen
- gemeinsam Lösungen finden

#### Lob und Kritik äußern und annehmen

### Zielgruppe

Engagierte in der Räte- und Verbandsstruktur

### Ziele

#### Die Teilnehmer

- lernen ihr eigenes Konfliktverhalten besser kennen
- stärken ihre Kompetenzen im Führen schwieriger Gespräche
- erhalten konstruktives Feedback über ihre Wirkung

### Veranstaltungsort

Erzbischöfliches Ordinariat

Konferenzraum 11

Kapellenstraße 4, 80333 München

### Termine

#### Schwierige Gespräche meistern

Freitag, 24. Mai 2019

15.00 bis 21.00 Uhr

#### Rhetorik-Seminar

Freitag, 5. Juli 2019

15.00 bis 21.00 Uhr

### Teilnahmegebühr

25 € incl. Verpflegung

Barzahlung