

Die schlagfertige Frau

Gelassen, gekonnt und heiter auf dumme Sprüche reagieren

Datum: 09.04.2025

Anmeldung bis: 26.03.2025

Zeit: 13:00 bis 17:00 Uhr

Ort: Online-Workshop via Zoom

Leistungen: Workshop inklusive Dokumentation



©MicroOne – Adobe Stock

Gefördert im Rahmen des Projektes „Fair Pay in Rheinland-Pfalz“ durch das Ministerium für Familie, Frauen, Kultur und Integration RLP (MFFKI).



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR
FAMILIE, FRAUEN, KULTUR
UND INTEGRATION

Wer kennt das nicht: Auf eine unverschämte oder beleidigende Bemerkung fällt einer erst nach Stunden eine schlagfertige Erwiderung ein. Und der eigene Ärger darüber macht zusätzlich ärgerlich: zu lange beschäftigt sich der Kopf mit dieser dummen Situation...

Hier will der Workshop Abhilfe schaffen: Er vermittelt Anregungen für mehr Gelassenheit bei verbalen Angriffen dem Motto folgend: Ich bestimme selbst, ob mich Worte verletzen oder nicht. Wir stellen Strategien der Schlagfertigkeit vor und erproben verschiedene Techniken: vom berezten Schweigen bis frechem Kontern - dabei immer locker und verletzungsfrei.

Inhalte:

- Mein Ärger gehört mir: Was ärgert mich und warum eigentlich?
- Der Aufprallschutz: Sich selbst schützen vor Unfreundlichkeit und Abwertung
- Das innere Harmoniemonster überwinden
- Schlagfertigkeitsstrategien und Techniken – für den Beruf und anderswo
- Üben, üben, üben: auf Beleidigungen intelligent und heiter Kontra geben
- Als Frau auf männliche Herabsetzungen souverän reagieren

Zielgruppe: Erwerbstätige und Multiplikatorinnen

Kosten: kostenfrei, da gefördert

Ansprechpartnerin von Arbeit und Leben:

Susanne Lörx (Bildungs- und Prozessberaterin)

Kooperation mit: Gleichstellungsstelle Kreisverwaltung Kaiserslautern

Link Anmeldung:

<http://www.arbeit-und-leben.de/anmeldung/9085>

