

# PARLA®-Trainings

## Klipp und klar

### Grenzen setzen – diplomatisch aber bestimmt

#### Ziele

Wenn Sie sich häufig dabei ertappen, still abzuwarten, anstatt eigene Projekte und Vorhaben im Dialog voranzubringen, dann wird dieses Training für Sie hilfreich sein. Wir wissen und spüren oft genau, was wir wollen und nicht wollen – die Frage ist nur immer wieder: wie drücken wir es aus und was kommt beim Anderen an? Im Training lernen Sie Methoden kennen, wie Sie sich im täglichen Umgang mit anderen Raum verschaffen.

#### Ihr Nutzen

Hier üben Sie Botschaften selbstbewusst und prägnant auf den Punkt zu bringen. Außerdem üben wir gemeinsam, wie Sie Grenzen setzen, ohne andere vor den Kopf zu stoßen und ein „Nein“ so zu formulieren, dass der Gesprächspartner Sie ernst nimmt, sich aber wertschätzend behandelt fühlt. Weiterhin erarbeiten wir, was Sie unterstützt, Ihre Wünsche und Forderungen diplomatisch und trotzdem konkret zu formulieren und Kritikgespräche konstruktiv zu führen.

#### Inhalte

- Wie Sie elegant Grenzen setzen
- Wie Sie Ihre Wünsche und Forderungen überzeugend formulieren
- Wie Sie sich im täglichen Umgang mit anderen Raum verschaffen
- Wie Sie klar und wertschätzend „Nein“ sagen
- Wie Sie Andere konstruktiv kritisieren

#### Methoden

Impulse durch die Trainerin, Demonstration, Erarbeitung im Plenum, Diskussionen, praktische Übungen, Rollenspiele mit Feedback, Videoanalysen, Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit.

#### Trainerin

- Ursula Fetzer, Sprecherzieherin/ Sprechwissenschaftlerin (DGSS)
- geb. 1971, Wohnort: Heidelberg
- seit 1997 selbständige Trainerin und Coach für Atem-, Stimm- und Sprechtraining, Kommunikation, Körpersprache und Improvisation
- Rhetorik-, Präsentations-, Verhandlungs- und Spontanitätstrainings für Unternehmen z.B. der Bau-, Befestigungs- und IT-Branche
- Atemtherapeutin
- Dozentin für Stimm- und Sprechtraining an Hochschulen für Musik und Schauspiel, Freie Schauspielerin für Improvisationstheater

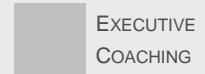
Dieses Training können Sie auch als **Einzelcoaching** bei Frau Ursula Fetzer buchen. Hier wird Frau Fetzer ganz speziell auf Ihre Bedürfnisse und Anforderungen eingehen. Sprechen Sie uns einfach an.



PARLA



PARLA  
INTERNATIONAL



EXECUTIVE  
COACHING

#### Datum

auf Anfrage

#### Ort

auf Anfrage

#### Dauer

auf Anfrage

#### Trainerin



Ursula Fetzer

#### Teilnehmeranzahl

max. 8 Teilnehmer/innen

#### Investition

nach Vereinbarung

#### Zielgruppe

auf Sie abgestimmt