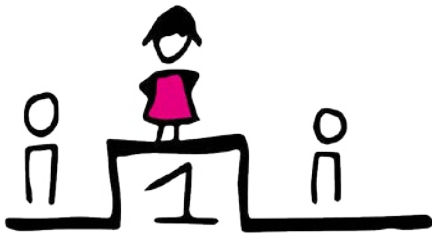


# Virtuelle Häppchen gefällig? Als Nachtisch gibt's immer das Transfernugget.



## KOMMUNIKATION AUF AUGENHÖHE

### Respektiert und gehört werden

Die Klärung der Rangordnung ist oft die Bedingung dafür, das eigene Argument „an den Mann zu bringen“. In diesem Workshop lernen Frauen Spielregeln der statusorientierten Kommunikation so anzuwenden, dass die Kommunikation auf Augenhöhe gelingt.

- Power Posing: „Playing high“ kennen und einsetzen
- Rederecht: Wann man es verliert, behält und zurückgewinnt
- Schlagfertigkeit/Nein-Sagen: Grenzen setzen und kontern

→ **Entscheidertisch ich komme!**



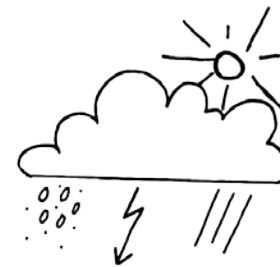
## SPRECHWIRKUNG OPTIMIEREN

### Kurze Sätze ohne Füllsel

Hier geht es ans auditive Feintuning! In diesem Workshop verfeinerst und komprimierst Du Deine Botschaften sowohl sprecherisch als auch sprachlich. Im Anschluss kannst Du Deine Nachrichten so platzieren, dass sie – bestenfalls – das Gegenüber fesseln!

- Einzel-Feedback zu verbalem Inhalt und Sprechweise
- Warm Up: Verständlichkeit sichern
- Satz.Punkt.Pause: Klarheit und Struktur statt Wortsalat

→ **Kein Blabla mehr!**



## KONFLIKTE SELBSTWIRKSAM LÖSEN

### Arbeitsklima statt Unwetter

Alle nerven? Wie Du Dein nerviges Gegenüber für Dein persönliches Wachstum instrumentalisiert und welche Strategien helfen, um arbeitsfähig zu bleiben erfährst Du in diesem Nugget.

- Reflexion über individuelle Grenzüberschreitungen
- Autopilot stoppen: eigene Interpretationen knacken
- Bedürfnis- und Werteklarheit herstellen
- Abgrenzung und Zusammenarbeit ermöglichen
- Augenhöhe wahren: Ansprache und Reaktion bei Provokation

→ **Ich lasse mich nicht unterkriegen!  
Ich entscheide, wer mich ärgert!**



## MENTAL INS JA! MOTIVIERT SEIN

### Motivationsstrategien to Go!

Ein Online-Meeting führt ins nächste, es gibt viele To-Dos und Veränderungen auf einmal: Diese Selbstinterventions-Strategien helfen, bei Laune zu bleiben. Du kannst damit in kurzen Zeitfenstern Deine Einstellung aktiv beeinflussen, wodurch die Möglichkeit für Freude und gute Stimmung in Besprechungen steigt.

- vom „Weglaufen-von“ zum „Hinlaufen-zu“!
- Kopfkarsuell stoppen
- Zielklarheit in Meetings
- Balance to Go

→ **Ja, ich will gute Laune für mich  
und mein Team!**

# Virtuelle Häppchen gefällig? Als Nachtisch gibt's immer das Transfernugget.



## TRAIN THE TRAINER

### Kreative Interaktionswerkstatt – lebendig online moderieren.

Dieser Nugget zeigt Dir, wie Du die Aufmerksamkeit der TN\* auch nach dem dritten Online-Meeting herstellst. Du lernst kreative visuelle und verbale Lösungsansätze kennen. So hast Du einen Werkzeugkoffer für die Gestaltung von Gesprächsführung und Interaktion in digitalen Meetings, Schulungen und Besprechungen mit Video.

- kreative Interaktionen
- Aufmerksamkeit steuern
- Miteinbeziehen aller TN\*
- Umgang mit Stille und Chaos
- Gesprächswechsel arrangieren: Wortmeldung, Delegation
- Meetings verkürzen durch klare Botschaften

## TRAIN THE TRAINER

### Virtuell virtuos in Großgruppen – Feedback in Gruppen online einholen

In dieser Sitzung zeige ich Dir Möglichkeiten, wie Du auf unterschiedlichen Kanälen Rückmeldung sowohl zu Inhalt als auch zu Befindlichkeit einholen kannst. Neben den Möglichkeiten Deines Klassenraums werden mindestens 3 weitere Plattformen vorgestellt, z.B. Mentimeter, Flinga, Padlet und Conceptboard.

- Melden/Chat: Stimmungsbilder und Vorwissen einholen, Netze bilden
- BO-Rooms: Gruppenintelligenz nutzen
- Whiteboard: Skulpturen einsetzen

## SPRECHFÜLLSEL REDUZIEREN

### Ohne Öhm und Aber

Hier ist weniger mehr! In dieser Session zeige ich Dir, wie Du Füllwörter oder Lieblingswörter loswerden kannst. Wir machen Übungen zu Satzkürze, kultivieren den Sprechendenprozess und finden den Mut zur (Sprech-)Lücke.

- Tune in: Funktionen detektieren
- Kürze statt Kette: Aufzählungen vermeiden
- Fallende Kadenzen: Melodieführung steuern
- Meinen, was man sagt: Wortbilder als Tempomat nutzen

## STIMMEN ANALYSIEREN KÖNNEN

### Kreative Stimmstärkenanalyse

Die auditiven Parameter erkennen, die eigene Wahrnehmung für die „Klanggestalt“ von Inhalten schärfen. Hilft bei der Einschätzung und Führung des Gegenübers und beim guten Rapport.

Neben Feedback in Kleingruppen und Demonstrationen im Plenum gibt es folgenden Inhalt:

- Resonanzbereich: Welche Bereiche nutze ich für Beziehungs- oder den Respektfokus?
- Stimmeinsatz: Wie kann ich auditiv „auf Augenhöhe“ mit meinem Gegenüber in Resonanz gehen?
- Klangfarbe: Welches Werbeprodukt würde man mir abkaufen und welche Assoziationen wecke ich beim Sprechen?