formation-ARC.Suisse

Kursausschreibung

20. April 2027, 09.00–17.00 Uhr

Schlagfertig reagieren – spontan, souverän und fair

Kennst du das? Eine Bemerkung macht dich sprachlos – und die passende Antwort fällt dir erst ein, wenn der Moment längst vorbei ist?

In diesem Kurs lernst du Techniken kennen, mit denen du spontan, selbstbewusst und schlagfertig reagieren kannst. Du übst, Situationen richtig einzuschätzen, Grenzen zu setzen und auch bei schwierigen Bemerkungen souverän und fair zu bleiben.

Ziele
Ich ...
- ➔ reagiere spontaner und sicherer im Umgang mit schwierigen Situationen und Menschen.
- ➔ finde passende und situationsgerechte Antworten.
- ➔ schätze Situationen richtig ein und setze bei Bedarf klare Grenzen.
- ➔ erprobe verschiedene Möglichkeiten, souverän zu reagieren.
- ➔ reagiere schlagfertig, respektvoll und fair.

Inhalt
Der Kurs verbindet Grundlagen der Schlagfertigkeit mit praktischen Übungen und Rollenspielen. Du setzt dich mit eigenen Erfahrungen aus dem Alltag auseinander und probierst verschiedene Techniken direkt aus.
Wir arbeiten aktiv an folgenden Themen:
- Grundlagen der Schlagfertigkeit
- Verschiedene Schlagfertigkeitstechniken kennenlernen und anwenden
- Spontan und situationsgerecht reagieren
- Eigene Erlebnisse und Erfahrungen aus dem Alltag reflektieren
- Grenzen setzen und angemessen intervenieren
- Techniken anhand von Rollenspielen erproben
- Schlagfertig und gleichzeitig fair reagieren

Kursleitung
Roger Nydegger, Regisseur und Schauspieler, Trainer für Kommunikation, Dipl. Ausbilder

Kursort
Formation-Arc.Suisse / Travail.Suisse, Hopfenweg 21, 3001 Bern, Tel. 031 370 21 11

Adressatenkreis
Alle interessierten Personen, die ihre kommunikativen Fähigkeiten erweitern und im Umgang mit unerwarteten oder schwierigen Situationen mehr Sicherheit gewinnen möchten.

Kosten
Für Mitglieder werden die Kosten wie folgt übernommen:
- Syna: 4 Kurstage / Jahr bzw. 2 Kurstage für Rentner:innen und Lernende
- transfair / transfair Post: 2 Kurstage / Jahr, der gleiche Kurs darf innerhalb von drei Jahren nur einmal besucht werden.
- SwissPersona: bis zu CHF 1'000 / Jahr
- SCIV: bis zu CHF 450.- / Jahr

Anschliessend fallen die Kosten zu Lasten der Teilnehmenden.

Für Nicht-Mitglieder
CHF 590.— (inkl. Kursunterlagen, Mahlzeiten)

An- und Abmeldung
Anmeldung: Melden Sie sich zur Gewährleistung der Planung frühzeitig an, idealerweise bis zur Abmeldefrist**.** Ansonsten sind Anmeldungen möglich, solange das Anmeldeformular auf unserer Webseite geöffnet ist.
Abmeldung (ohne Kostenfolgen, danach wird der Kurs verrechnet): Bis spätestens am **16. März 2027** via **E-Mail** an arc@travailsuisse.ch.