



Let us guide you through the change of working life.

Box-Coaching meets Rhetoric Training

Improving verbal skills in the arena.

Boxen & Schlagfertigkeit – Souverän (re-)agieren

Rhetorisch treffsicher agieren

Kennen Sie die Situation? Sie sind müde, im Projektstress und sitzen jetzt im Meeting oder stehen bei einer Präsentation vor einer Gruppe und werden dann „von der Seite“ angegangen?

Wie schön, wenn Sie jetzt eine schlagfertige Antwort auf der Zunge haben und schnell angemessen reagieren können. Doch den meisten fehlen in solchen anspruchsvollen Situationen die Worte, weil ihre physische und mentale Energiebalance gestört ist. Eine mögliche Reaktion fällt dann oft erst im Nachhinein ein.

Hier setzt dieses Training an. Sie bereiten sich sowohl körperlich als auch mental auf anspruchsvolle Situationen vor.

In sich ergänzenden Übungseinheiten trainieren Sie sowohl die physischen und motorischen Fähigkeiten die Boxer erfolgreich machen wie Fokus, Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination, Schnelligkeit und Treffsicherheit als auch die rhetorischen Techniken, für deren gelungenen Einsatz ebenfalls ähnliche Fähigkeiten gefordert sind: Wahrnehmungsfähigkeit, Ausdrucksfähigkeit, geistige Beweglichkeit, Koordination, Schnelligkeit und Treffsicherheit.

Durch dieses Zusammenspiel von Körper und Geist erleben Sie, wie mit zunehmender körperlicher Stärke auch Ihre Standfestigkeit in anspruchsvollen Situationen wächst. Sie entwickeln gemäß Ihrer Persönlichkeit die Fähigkeit, mal deeskalierend, mal konfrontierend zu reagieren, wissen aber auch einzuschätzen, wann es besser ist, den Konflikt (vorübergehend) zu vermeiden. Weitere Details finden Sie hier:

<https://rhetoflu.com/leistungen/rhetorik/schlagfertigkeit>

Trainingsinhalte

- Physische Fitness: Fokus, Atmung und Regeneration
- Mentale Fitness: Flexibilität und Beweglichkeit
- Verbale Fitness: Rhetorik
- Situation einschätzen: Wahrnehmung
- Richtig reagieren: deeskalieren, kontern oder ausweichen
- Selbsteinschätzung: mein Auseinandersetzungstil
- Fallarbeit: Schlagfertigkeit in Rede und Meetings



Experten

NATALIA BLANK

Natalia ist ausgebildete systemische Business-Coach und zweifache Deutsche Meisterin im Kickboxen.

Seit 2010 ist sie selbständig als Coach und Beraterin der Personal- und Organisationsentwicklung mit den Schwerpunkten Leadership und Teamentwicklung, C-Level Coaching, strategische Begleitung von Veränderungsprozessen sowie Förderung von Resilienz & Vertrauen auf individueller und organisationaler Ebene.



PETER FLUME

Seit 1989 ist Peter als Rhetorik- und Führungstrainer selbständig und unterstützt seine Teilnehmer in Seminaren und Coachings dabei, ihre Ausdrucksweise und Überzeugungskraft zu entwickeln.

Der ehemalige Leistungssportler (Fechten) liebt Wortgefechte und vermittelt den Spaß daran, mit der Sprache gezielt zu arbeiten über kreative und ungewöhnlichen Methoden, die ihre Wurzeln im Improvisationstheater haben.



Ablauf

- Zweitätiges Training mit einer Gruppe von 7–12 Teilnehmern.
- Die verschiedenen Boxworkouts finden in einem Dojo in der Nähe des Trainingshotels oder im Hotel selbst statt.

Termine & Kosten

- 28. und 29. Juli 2022 in Hamburg
- 1.599 € (zzgl. MwSt. / inkl. Tagungsverpflegung, ohne Übernachtung)

WEITERE INFORMATIONEN

innerjourneys-pro.de/methods/box-coaching-meets-rhetoric-training