



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, 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.

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

Dauer, Teilnehmer, Ort

Das zweitägige Training findet mit einer Gruppe von 7-12 Teilnehmern statt. Die verschiedenen Boxworkouts finden in einem Dojo in der Nähe des Trainingshotels oder im Hotel selber statt.

Voraussetzungen für die Teilnahme

Die Teilnehmer/-innen müssen gesund sein und die Bereitschaft mitbringen, sich während des Seminars sportlich zu betätigen.

Ihre Trainer



Natalia Blank arbeitet seit 2008 als systemischer Business Coach und Trainerin. Als langjährige Leistungssportlerin und 2-fache Deutsche Meisterin im Kickboxen kombiniert sie Techniken psychischer und körperlicher Bewegung in ihren Trainings. www.blankconsult.de

Peter Flume ist seit 1989 als Rhetorik- und Führungstrainer selbständig. Als ehemaliger Leistungssportler (Fechten) legt er viel Wert auf Training mit praktischen Übungen. www.rhetoflu.com

Nächste Durchführung

28./29. Juli 2022 in Hamburg

1.599,— € zzgl. MwSt. pro Person incl. Tagungsverpflegung, ohne Übernachtung

Anmeldung über: info@rhetoflu.com

Live-Online-Training

Wir bieten dieses Training in verschiedenen Formaten auch als Live-Online-Seminar an. <https://vimeo.com/407259340>

Peter Flume

Neckartailfinger Straße 1
72622 Nürtingen

fon +49 (0)7022-5029521
fax +49 (0)7022-250787
mobil +49 (0)172-8726958

e-mail info@rhetoflu.com
www.rhetoflu.com

KSK Nürtingen
Blz 611 500 20
Kto 84 37 33 B
StNr. 74176/54606