

Kursleitung

Olaf Kubelke

Krankenpfleger, fortgebildet in Dialektisch-
Behavioraler-Therapie (DBT), Trainer BPS, Mediator,
Deeskalationstrainer nach PART®, Lüneburg

Teilnehmerkreis

alle Interessierten

Teilnehmerzahl

25 Personen

Termin

Mittwoch, 01.10.2025, 10:00 Uhr bis
Donnerstag, 02.10.2025, 17:00 Uhr

Kursgebühr

440,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung
390,00 € inkl. Verpflegung

Anmeldung und Information

Bildungswerk Irsee
Klosterring 4
87660 Irsee
Tel.: +49 (0)8341 906-608 oder -604
Fax: +49 (0)8341 906-605
E-Mail: info@bildungswerk-irsee.de



Veranstaltungsort

Kloster Irsee
Schwäbisches Tagungs- und Bildungszentrum
Klosterring 4
87660 Irsee
Tel.: +49 (0)8341 906-00

Sie erreichen Kloster Irsee

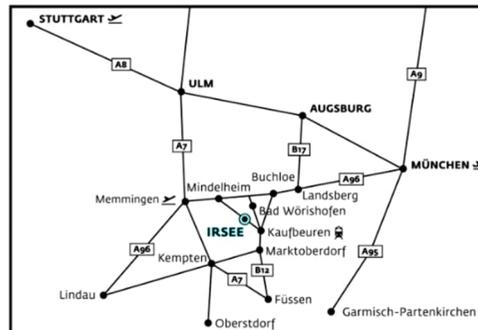
mit dem Auto

Von Norden wie von Süden über die A7 Ulm-Kempton, bei Memmingen auf die A96 Richtung München bis zur Ausfahrt Bad Wörishofen, hier Richtung Kaufbeuren.
Von München und Augsburg aus in einer Stunde über die A96. Ab Ausfahrt Jengen/Kaufbeuren weiter auf der B12 bis zur Ausfahrt Germaringen/Neugablonz/Pforzen/Irsee.

mit der Bahn

Das von Irsee 7 km entfernte Kaufbeuren verfügt über günstige Zugverbindungen von und nach Augsburg, München und Zürich.

Zwischen Irsee und Kaufbeuren gibt es werktags eine stündliche Busverbindung (Irsee Haltestelle „Kriegerdenkmal“ / Busbahnhof „Kaufbeuren Plärrer“). Von dort können Sie umsteigen in Richtung „Bahnhof Kaufbeuren“ (siehe auch www.vg-kirchweihtal.de).



Stand: 19.05.2025

Bildungswerk Irsee
www.bildungswerk-irsee.de

Schlagfertig und konstruktiv diskutieren

Ärgerst Du Dich noch oder antwortest Du schon?

Kurs 5011/25

01.10.2025 - 02.10.2025
Kloster Irsee



5 Persönlichkeitsentwicklung

5011/25 Schlagfertig und konstruktiv diskutieren

Sie wollen gelassener und souveräner auf die kommunikativen Herausforderungen im Alltag reagieren können?

Sie wollen auch aus schwierigen Situationen konstruktive Lösungen entwickeln?

Sie wollen bei Reizthemen gelassen bleiben?

Erweitern Sie in diesem Kurs Ihre persönliche Kompetenz dazu.

Werden Sie zum Emotionssurfer und tauchen Sie nicht in Wut, Ärger und Sprachlosigkeit ab.

Erweitern Sie Ihren persönlichen Werkzeugkoffer, um Ihre innere Ruhe zu behalten.

Lassen Sie sich in Zukunft nicht mehr von Ihren Emotionen überwältigen.

Bleiben Sie Ihr eigener Experte für sich selbst und der einzige Mensch, der Ihr eigenes Handeln nachhaltig beeinflussen kann.

In diesem Seminar erfahren und erarbeiten Sie, wie Sie das erreichen können.

Mit lockerem Vortrag und humorvoller Moderation arbeiten Sie in der Gruppe mit viel interaktivem Erfahren und Darstellungen.

Themen und Inhalte

- Wirkungsvolles Handeln erlernen
- Bedeutung von Gestik und Mimik auf meine Schlagfertigkeit
- Individuell passende Techniken und Reaktionsmuster
- Stärkung der Selbstverantwortung
- Erarbeitung von Lösungen zu persönlichen Erlebnissen
- Üben und Anwenden der Schlagfertigkeitstechniken

Mittwoch, 01.10.2025

- 09:50 Uhr **Begrüßung** im Foyer
Dr. Stefan Raueiser
Leiter Bildungswerk
- 10:00 Uhr **Einführung in den Kurs, Motivation der Teilnehmenden ergründen, Selbsterfahrung**
- 11:15 Uhr Kaffeepause
- 11:30 Uhr **Begriffsklärung und Grundlagen der Schlagfertigkeit**
- 12:30 Uhr Mittagessen
- 14:00 Uhr **Zusammenspiel der Faktoren**
Gestik, Mimik, eigene Gedanken, Selbsterfahrung
- 15:30 Uhr Kaffeepause
- 15:45 – 17:30 Uhr **Gelassenheit bei Reizhemmen und emotionalen Angriffen**
- 18:00 Uhr Abendessen

Donnerstag, 02.10.2025

- 07:00 Uhr Frühstück
- 09:00 Uhr **Zusammenfassung 1. Tag Themen der Teilnehmenden**
- 10:30 Uhr Kaffeepause
- 10:45 Uhr **Selbstverantwortung bei Reaktionen und Gefühlen**
- 12:30 Uhr Mittagessen
- 13:30 Uhr **Schlagfertigkeitstechniken I**
- 15.30 Uhr Kaffeepause
- 15:45 Uhr **Schlagfertigkeitstechniken II**
Praktische Übung in Kleingruppen
- 17:00 Uhr Ende

(Änderungen vorbehalten)

Hinweis:

Eine Bereitschaft zur Selbsterfahrung wird vorausgesetzt.