

Präsenz, Selbstregulation und Kommunikation



Training für Kommunikation unter Druck



GULLATZ CONSULTING

Trainings für achtsame Transformation

Die eigentliche Herausforderung

Unter Druck reagieren Menschen körperlich und emotional — oft schneller als bewusst steuerbar

Wenn Kommunikation unter Druck schwierig wird

- Konflikte werden vermieden statt geklärt
- Meetings bleiben oberflächlich
- Klartext kippt schnell in Härte oder Rückzug
- Teams verlieren Energie durch unausgesprochene Themen

Im Workshop lernst du

- auch unter Druck klar zu kommunizieren
- schwierige Gespräche ruhiger zu führen
- Konflikte konstruktiv anzusprechen
- bei dir zu bleiben statt zu eskalieren oder dich zurückzuziehen

Arbeitsweise

- körperorientierte Selbstwahrnehmung
- Übungen zu Präsenz und Selbstregulation
- konkrete Anwendung auf Führungs- und Teamkontexte

**Klarheit schafft Sicherheit
in Kommunikation und Zusammenarbeit.**

Trainer: Georg Gullatz

**Trainer für Selbstregulation und Kommunikation
in Führung & Teams**

Workshop 1: Innere Grenze und Körper (3h)

Workshop 2: Kommunikation & Umsetzung (3h)

Stuttgart & Linz (Ö)

