

# Souverän kommunizieren unter Druck



## Klar bleiben auch in schwierigen Gesprächen

Stress gehört zum Arbeitsalltag – doch seine Auswirkungen werden häufig unterschätzt. Unter Druck sinken Konzentration, Kommunikationsqualität und Entscheidungsfähigkeit.

Genau in diesen Momenten entstehen Fehler, Missverständnisse und unnötige Belastung im Team.

Dieses Training vermittelt praxisnahe Strategien, mit denen Mitarbeiter ihr Stressniveau schnell regulieren und auch in anspruchsvollen Situationen klar und handlungsfähig bleiben.

Praxisnah.  
Direkt umsetzbar.  
Spürbare Wirkung direkt im Training.

---

Ein Seminar aus der Reihe: „Kompetent unter Druck“

Weitere Seminare der Reihe:

- „Handlungsfähig unter Druck“
- „Gelassen bleiben, leistungsfähig bleiben“

einzelnen oder als aufeinander aufbauende Seminarreihe buchbar

Nutzen für Unternehmen

- auch in angespannten Gesprächen ruhig bleiben
- klar kommunizieren statt emotional reagieren
- Missverständnisse und Eskalationen reduzieren
- souveräner Umgang mit Kritik und Druck
- konstruktivere Zusammenarbeit im Team
- mehr Sicherheit in anspruchsvollen Gesprächssituationen

**Manuela Frank-Brandl**

Oberkaltenhofstr. 21  
93453 Neukirchen

0152/26018142

office@manuelafrankbrandl.de

www.manuelafrankbrandl.de

## **Trainingsinhalte**

- Zusammenhang zwischen Stress und Kommunikationsverhalten
- eigene Reaktionsmuster in schwierigen Gesprächen erkennen
- ruhig bleiben auch bei Kritik oder Druck
- klar kommunizieren ohne unnötige Eskalation
- kurze Regulationstechniken vor und während Gesprächen
- konstruktiver Umgang mit emotionalen Reaktionen

## **Typische Einsatzbereiche**

- Feedbackgespräche
- Konfliktsituationen
- Abstimmungen unter Zeitdruck
- anspruchsvolle Kundenkontakte
- Kommunikation in angespannten Situationen

## **Format**

- 1-Tages-Seminar (auch als Halbtagesformat möglich)
- praxisnah und direkt erlebbar
- keine Vorkenntnisse erforderlich
- Durchführung vor Ort oder online

---

## **Über Manuela Frank-Brandl**

Manuela Frank-Brandl ist Mentaltrainer und Stresskompetenzberater. Sie verbindet fundierte Methoden des Mentaltrainings mit körperorientierten Ansätzen wie Atemtechniken und Elementen der Emotionellen Ersten Hilfe.

Teilnehmer lernen, auch in anspruchsvollen Situationen ruhig zu bleiben, klar zu denken und handlungsfähig zu bleiben.

Berufliche Erfahrung im Unternehmenskontext unterstützt eine praxisnahe Umsetzung im Arbeitsalltag.