



Tanja Türk
Coaching

Let's T.A.L.K.

Tanja Türk
Mühltalstraße 75
64297 Darmstadt
Tel.: 0172 194 13 44
tanja.tuerk@yahoo.de
www.tanjatuerk.de

Let's **T.A.L.K.**-Konzept

Inhalt:

1. **Grundidee und Zielrichtung**
2. **Wofür steht T.A.L.K.?**
3. **Zielgruppe**
4. **Seminarinhalt und Ablauf**
5. **Referentin**
6. **Kontaktaufnahme**

1. **Grundidee und Zielrichtung**

Mit Blick in die Zukunft werden Positionierung, Stressmanagement und Kommunikation immer wichtiger. Die allgemeine Unzufriedenheit wird immer deutlicher und die eventuell damit einhergehende Unsicherheit immer präsenter. So soll es aber nicht sein.

Das Let's T.A.L.K.-Konzept hebt das Thema Selbstbehauptung und Deeskalation auf eine andere

Ebene. Das Training befähigt die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, in alltäglichen Situationen den richtigen Ton und die richtige Haltung zu finden!

Es geht um Verhaltensempfehlungen für ein sicheres Auftreten nach außen. Hierbei spielen mehrere Komponenten eine wichtige Rolle: die Kommunikation, das Auftreten, die eigenen Werte, die eigenen Stresssymptome und die seines Gegenübers.

Wie erkenne ich Warnsignale in stimmungsgeladenen Situationen? Ob beruflich oder privat: immer wieder kommt es zu scheinbar plötzlichen Übergriffen. Diese können physisch oder verbal sein.

Wie kann ich mich frühzeitig positionieren und positiv entgegenwirken?

2. Wofür steht T.A.L.K.?

Transparenz (in der Kommunikation)

Authentisch (Die eigene Rolle erkennen)

Lösungsorientiert (Möglichkeiten aufzeigen)

Kommunikativ (Den richtigen Ton finden)

3. Zielgruppe

Konflikte können überall da entstehen, wo Menschen aufeinandertreffen.

Das Konzept eignet sich im Bereich:

- Ämter, Abteilungen
- Unternehmen
- Familien
- Einzelcoaching

4. Seminarinhalt und Ablauf

Es empfiehlt sich eine maximale Gruppengröße von 12 Personen.

Die Dauer des Seminars beträgt einen halben Tag (vier Stunden). Es werden folgende Inhalte abgebildet:

- Stresssymptome erkennen und damit umgehen
- Kommunikationsstrategien
- eigene Werte erkennen und persönliche Grenzen setzen
- Selbstreflektion an konkreten Beispielen

Es empfiehlt sich, die Seminare regelmäßig durchzuführen, um einen nachhaltigen Lernerfolg zu generieren.

5. Referentin Tanja Türk

In meiner fast 10-jährigen Selbstständigkeit als Referentin und Coach im Bereich Kommunikation und Deeskalation konnte ich die Entwicklung der Trainings positiv beeinflussen und intensivieren. Meine Zugehörigkeit im Kommunalen Präventionsrat der Wissenschaftsstadt Darmstadt kam mir hierbei zugute.

Qualifikationen:

- Studium zur Mediatorin (2022)
- Studium Resilienz-/ Stressmanagement (2021)
- Kommunikationstrainerin (2015)
- 1.Dan K1 Kickboxen (2015)

Zu meinen ehrenamtlichen Tätigkeiten zählen:

- Weisser Ring Darmstadt-Dieburg e.V. (2019)
- Vorstandsmitglied im Elternkreis Darmstadt (2022)

6. Kontaktaufnahme

Die Anfrage erfolgt telefonisch oder per E-Mail:

Tel.: 0172 194 13 44

Mail: tanja.tuerk@yahoo.de

Der Erstkontakt beinhaltet ein kostenfreies Erstgespräch vor Ort und die Begehung der Räumlichkeiten.

Das Konzept eignet sich in Präsenz und ist auch online umsetzbar.



Ich freue mich auf Ihre Anfrage.

Beste Grüße

Tanja Türk