

Ausstrahlungstraining und Auftrittskompetenz



Wir alle wollen gehört und wahrgenommen werden. Und vor allem im Job gilt: Wer andere von seinen Ideen und Zielen überzeugen möchte, braucht nicht nur Fachkompetenz, sondern auch einen selbstbewussten und souveränen Auftritt! Anspannung und Unsicherheit, die von anderen wahrgenommen werden, können uns unnötig hemmen und vielleicht sogar um den verdienten Erfolg bringen.

Mit der Embodiment-Methode lernen Sie eine Technik kennen, mit der Sie Ihre Ausstrahlung im beruflichen und privaten Bereich optimieren können. Selbstbewusst und überzeugend zu sein und dabei authentisch aufzutreten, ist lernbar!

Inhalte:

- Einführung in die Embodiment- Theorie: Wissenschaftliche Grundlagen zur Wechselwirkung von Körper und Psyche
- Erlernen einfacher Übungen, um die Zusammenhänge nicht nur zu begreifen, sondern auch zu spüren
- Erarbeiten, wie eine unerwünschte psychische Verfassung (Unsicherheit, Stress) über die körperlichen Ressourcen verlassen werden kann und stattdessen der gewünschte Auftritt erreicht wird

Ziel:

Sie erkennen die Zusammenhänge zwischen innerer und äusserer Haltung. Sie erleben, wie Sie den Körper für Ihr persönliches Selbstmanagement nutzen können

Methodik:

Die theoretischen Grundlagen beruhen auf dem Zürcher Ressourcen Modell ZRM® und dem Bewegungspelen®-Konzept

Dauer:

1 Tag von 09:00 - 17:00,

Termine und Veranstaltungsort siehe: www.theiss-training.ch/de/trainingsangebote.html

Kosten:

CHF 390,-

Referentin:

Caroline Theiss Wolfsberger

ZRM®-Selbstmanagement-Trainerin, Dozentin Institut PSI Schweiz IPSIS®

Embodied Communication – Trainerin