

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. Körper und Psyche stehen in ständiger Wechselwirkung. Diese lässt sich nutzen, um die gewünschte körperliche Ausstrahlung und einen sicheren, souveränen Auftritt zu erzielen. Selbstbewusst und Überzeugend zu sein und dabei authentisch aufzutreten, ist lernbar.

Das Ausstrahlungstraining beruht auf dem Zürcher Ressourcen Modell.

Inhalte:

- Einführung in die Embodiment- Theorie: Wissenschaftliche Grundlagen zur Wechselwirkung von Körper und Psyche
- Sie erlernen einige einfache Übungen, um die Zusammenhänge nicht nur zu begreifen, sondern auch zu spüren
- Sie erfahren, wie Sie Ihr eigenes Selbstmanagement verbessern können, um auch in stressigen Situationen selbstbewusst und gelassen zu bleiben und gut mit den eigenen Kräften umzugehen
- Sie 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 und ein überzeugender authentischer Auftritt gelingt

Methodik:

Die theoretischen Grundlagen des Referates beruhen auf dem ZRM®, dem PSI® und dem Bewegungperlen®-Konzept (auf der Basis des Buches: „Bewegen sie sich besser!“ Theiss/Storch 2013)

Referentin:



Caroline Theiss Wolfsberger

ZRM®-Selbstmanagement-Trainerin, CAS Universität Zürich
Dozentin Institut PSI Schweiz
Embodied Communication - Trainerin

