

DAS Präsenztraining

Wirkungsvoll agieren, souverän auftreten.

Das ganze Leben ist eine Bühne und im Berufsalltag sind eine gelungene Selbstdarstellung und ein wirkungsvolles Auftreten unverzichtbar. Eine stimmige Präsenz trägt wesentlich zum Erfolg im Berufsleben bei. Präsenz entsteht durch ...

- Körpersprache,
- Stimme,
- Atmung,
- sprachlichen Ausdruck,
- den Fokus aufs Wesentliche,
- die Kongruenz von innerer und äußerer Haltung sowie
- eine Verbindung zu unserem Gegenüber.

In unserem Training lernen Ihre MitarbeiterInnen, wie sie ihre größte Ressource – den eigenen Körper – effizient nutzen, um ihn in entscheidenden Situationen erfolgreich einsetzen zu können. Sie lernen den Zusammenhang zwischen Körperhaltung, Atmung und Stimme kennen, befassen sich mit automatisierten Verhaltensweisen und wie sie darauf Einfluss nehmen können, um ihren beruflichen Alltag (SELBST-)bewusster zu gestalten.

Nach unserem Training sind die TeilnehmerInnen mit theoretischem Fachwissen zum Thema Präsenz wie auch mit praktischen, alltagstauglichen Werkzeugen für den Berufsalltag ausgestattet. Das Ziel ist ein selbstbestimmter, entspannter und eloquenter Umgang mit ihren beruflichen Anforderungen und persönlichen Bestrebungen.

Eine Studie von Psychologieprofessor Albert Mehrabian zum Thema „Communication of Feelings and Attitudes“ hat gezeigt, dass Wörter nur zu 7% für den Gesamteindruck verantwortlich sind. Die Stimme übernimmt 35% und die Körpersprache ganze 55%.

Wir befassen uns in diesem Präsenztraining gemeinsam damit, WIE etwas gesagt wird, wodurch das WAS im Beruf noch pointierter zur Geltung kommt!

Inhalte und Methoden:

- Intensive Schulung von Körperbewusstsein und Wahrnehmung.
- Praktische und theoretische Auseinandersetzung mit routinierten Verhaltensweisen, der inneren Ausrichtung und deren Auswirkung auf Haltung, Auftreten und Präsenz.
- Atemtechnik zur Stressprävention und als Werkzeug bei Lampenfieber.
- Wirkungsweisen und Wechselbeziehung von verbaler und nonverbaler Kommunikation.
- Stimmgebung, Stimmmodulation, Resonanz, Klang sowie Sprachgestaltung.
- Improvisations- und Auftrittstechniken aus dem Schauspiel.

Zielgruppe:

Unser Training richtet sich an alle motivierten MitarbeiterInnen, die ein konkretes Ziel verfolgen. Wir zeigen Ihnen, wie kraft- und wirkungsvoll Sie mithilfe von Techniken aus dem Schauspiel und der Körpersprache Ihre Ziele in der Firma erreichen können; und das ohne viel Anstrengung, denn Ihre größte Ressource ist der Körper selbst!

„Wenn du weißt was du tust, kannst du tun was du willst.“ Moshè Feldenkrais.