

Basisseminar:

Wirken & Bewirken

Sicheres Auftreten & Präsenztraining

Wer profitiert davon?

Führungskräfte und Mitarbeiter/innen, die ihre verbalen und nonverbalen Kommunikationsfähigkeiten verbessern und ausbauen wollen, um ihre Wirkung auf andere zu optimieren

Ausgangssituation:

Sie sind fachlich kompetent, haben gute Ideen und leisten immer hervorragende Arbeit. Und trotzdem haben Sie das Gefühl, dass andere Sie nicht wahrnehmen, Ihnen nicht zuhören oder auch nichts zutrauen.

Sie selbst wissen ganz genau, was Sie alles leisten und beitragen können, nur die anderen scheinen das nicht zu sehen. Und wenn Sie doch mal Gehör finden, können Sie Ihre Gedanken und Themen nicht auf den Punkt bringen und kommen sich unsicher und gehemmt vor.

Sollte Ihnen daran etwas bekannt vorkommen, ist „Wirken & Bewirken“ das richtige Seminar für Sie.

Die wichtigsten Themen im Überblick:

- *Wie erziele ich einen guten ersten Eindruck?*
- *Wie bringe ich meine innere und äußere Haltung in Einklang?*
- *Wie werde ich von anderen schneller wahrgenommen?*
- *Wie gewinne ich eine „strahlende“ Präsenz in Räumen und auf Bühnen?*
- *Wie wirke ich stets wach und kompetent?*
- *Wie kann ich Nervosität und Angst bekämpfen?*
- *Wie erreiche ich mehr Körperspannung und setze bewusst meinen Körper ein?*
- *Wie bekomme ich ein gutes Körpergefühl?*
- *Wie nehme ich meine körperlichen Habits wahr und stelle sie ab?*
- *Wie setze ich Gestik und Mimik bewusst ein?*
- *Wie entwickle ich Mut zu Sprechpausen?*

Optionale Videoanalyse:

nein

Teilnehmerzahl:

10-14 Teilnehmer/innen

Wie lange?

4-6 Stunden

Empfohlene Folgeseminare:

- ▶ [Wirken & Bewirken II](#)
- ▶ [Sagen, ohne zu sprechen](#)
- ▶ [Wie ein offenes Buch](#)
- ▶ [Ohne Umwege zum Ziel](#)