

Einfach überzeugend sein!

4 Einführungs-Workshops mit 4 starken Themen

Entdecken Sie Ihre starke Seite und überzeugen im (Berufs-) Alltag.

Professionell, effektiv, pragmatisch – eben einfach überzeugend

Modul 1: Sprechtraining für Frauen

Gute Stimme – starker Auftritt

Kennen Sie das? Vor wichtigen Ereignissen wie einer Präsentation, einem Vorstellungsgespräch oder wenn Sie vor Menschen sprechen möchten, versagt Ihre Stimme. Heiserkeit, ein Kloß im Hals, häufiges Räuspern sind die äußeren Anzeichen. Besonders Frauenstimmen neigen unter Stress schneller dazu, piepsig, schrill, zaghaft oder leise zu sein. Frauen nehmen sich schlichtweg zu wenig Raum, um im passenden Moment kompetent punkten zu können. Deshalb werden sie häufig überhört oder als zu schüchtern oder schlichtweg gar nicht als ernst zu nehmendes Gegenüber wahrgenommen. Entdecken Sie Ihre individuelle, wohlklingende, klare, durchsetzungsfähige, belastbare und trotzdem weiblich klingende Stimme.

Donnerstag 06.02.2020, 18.30 bis 21:30 Uhr

Modul 2: Präsenz und Körpersprache für Frauen

Einfach souverän auftreten

Präsenz und Wirkungskraft hängt wesentlich von drei Faktoren ab: Körpersprache- Haltung, Mimik, Gestik- der Stimme und der inneren Haltung.

Sicheres Auftreten und eine souveräne Körpersprache kann Frau lernen, ohne sich verbiegen zu müssen: im Beruf bei Bewerbungen, Meetings, und Präsentationen, im Ehrenamt oder in Alltagssituationen.

Lernen Sie anhand praktischer Übungen, wie Sie sich Ihren Raum nehmen und sich auf Ihrer Alltagsbühne souverän präsentieren.

Donnerstag, 05.03.2020, 18:30 bis 21:30 Uhr

Modul 3: Durchsetzungsfähigkeit für Frauen

Mit Charm und Haltung überzeugen

Viele Bereiche von Wirtschaft und Gesellschaft sind immer noch das Terrain von Männern und werden mit entsprechenden typischen Verhaltensweisen und Kommunikationsmustern dominiert. Das Geheimnis liegt nicht im Kopieren – aber Kennen – der männlichen Kommunikations- und Verhaltensmuster.

Entdecken Sie Ihre ureigene weiblichen Überzeugungs- und Durchsetzungskraft: Charmant, selbstbewusst und mit wertschätzender Haltung sich und anderen gegenüber.

Donnerstag, 07.05.2020, 18:30 bis 21.30 Uhr

Modul 4: Verhandlungsstrategien für Frauen

Erfolgreich Ziele durchsetzen

Viele Frauen befürchten immer noch, als zickig, unweiblich und rücksichtslos wahrgenommen zu werden, wenn sie beherzt für Ihre Wünsche und Ziele eintreten. Tun wir das nicht, sabotieren wir uns selbst und kommen nicht voran.

Lernen Sie, Ihre Ziele nachdrücklich, aber freundlich zum Ausdruck zu bringen und sich auch in schwierigen Situationen auf Ihre ganz eigene Art und Weise Ihrem Vorhaben nähern.

Donnerstag, 04.06.2020, 18:30 bis 21.30 Uhr

Leitung: Cornelia Dönhöfer

Diplompädagogin, Systemische Beraterin (SG), Auftrittcoach, Funktionale Stimpädagogin, Sängerin.

Kosten

Gesamtpaket mit 4 Modulen 150 €, Einzelmodule 40 €

Veranstalter

ZIBB – Groß-Umstadt, Steinschönauer Str. 4b, 64823 Groß-Umstadt

Anmeldung und Info

Anmeldung unter Tel. 06078 72377 oder info@zibb-umstadt.de

Weitere Infos unter www.zibb-umstadt.de