

PARLA®-Trainings 2018

Selbstsicherheit gewinnen

Souverän auftreten

Ziele

Sie sind fachlich topfit, Sie wissen, wovon Sie sprechen und Sie sind ausgezeichnet vorbereitet – und trotzdem drücken Sie sich gerne vor Situationen, in denen es darum geht, Ihre Kompetenzen zu präsentieren. Sie lassen häufig lieber Anderen den Vortritt, anstatt Ihr Wissen selbst zu vermitteln. Sie stehen sich selbst im Weg, wenn es darum geht, einem Publikum oder Gesprächspartnern mit Selbstvertrauen und Gelassenheit gegenüber zu treten. Die intensive Beschäftigung mit Körpersprache, Lampenfieber und mentaler Vorbereitung trägt dazu bei, Energie- und Kraftressourcen freizulegen, so dass wir über uns hinauswachsen und unseren Herausforderungen noch zupackender begegnen können. Fühlen Sie sich eingeladen, Mut zu entwickeln, um so Ihrem Publikum offen und überzeugend zu begegnen.

Ihr Nutzen

Sie erhalten die Chance, sich Ihrer Stärken und Fähigkeiten bewusst zu werden. Sie können Befürchtungen und Zweifel hinter sich lassen und Ihre ganz persönliche Überzeugungskraft entwickeln. Sie erfahren, wie Lampenfieber entsteht und wie es sich auswirkt. Sie lernen praktische Techniken und Vorgehensweisen, die auf der körperlichen, mentalen und organisatorischen Ebene wirksam ansetzen, um handlungs- und denkfähig zu bleiben und die jederzeit durchführbar sind. Sie trainieren, in unterschiedlichen Auftrittssituationen Ruhe zu bewahren, im Kontakt mit Ihren Zuhörerinnen und Zuhörern zu bleiben und Ihre Projekte, Vorstellungen und Standpunkte ausdrucksstark und souverän darzustellen.

Inhalte

- Eigene Ressourcen und Stärken erkennen und nutzen
- Was sind die Ursachen für Stress und Lampenfieber?
- Körperliche, mentale und organisatorische Vorbereitungsmöglichkeiten
- Authentisch Raum einnehmen und Präsenz vermitteln
- Körpersprache und Sprechausdruck unterstützend einsetzen
- Umgang mit Reaktionen der Zuhörenden

Methoden

Impulse durch die Trainerin, Erarbeitung im Plenum, praktische Übungen, Einzel- und Gruppenarbeit; Selbstreflexion, Körperwahrnehmungs- und Atemübungen.

Seminarleiterin

Isabel Nierbeck, Sprecherzieherin/Sprechwissenschaftlerin (DGSS)

- geb. 1965, Wohnort: Heidelberg
- seit 1993 Kommunikationstrainerin und Coach für Atem-, Stimm- und Sprechtraining, Rede- und Gesprächsrhetorik sowie Deutsch als Fremdsprache
- Diplomierte Atemtherapeutin seit 2001
- Seit 2006 zertifizierte Atem-Tonus-Ton-Stimmpädagogin
- Hochschulzertifizierte Dozentin für Deutsch als Fremdsprache/ Deutsch als Zweitsprache

Dieses Seminar können Sie auch als **Einzelcoaching** bei Frau Isabel Nierbeck buchen. Hier wird Frau Nierbeck ganz speziell auf Ihre Bedürfnisse und Anforderungen eingehen. Sprechen Sie uns einfach an.



PARLA



PARLA
INTERNATIONAL



EXECUTIVE
COACHING

Datum

05. Juni 2018

Ort

Hotel im Raum
Heidelberg

Dauer

1 Tag; 09 - 17 Uhr

Seminarleiterin



Isabel Nierbeck

Teilnehmeranzahl

max. 8 Teilnehmer/innen

Investition

690 EUR zzgl. MwSt.

Zielgruppe

offen