



Authentisch zum Erfolg Professionelles Auftreten im Beruf mit Körpersprache, Stimme & Präsenz

Seminar-Nr.	2019 B019 CH
Termin	05.02. bis 07.02.2019
Partnerorganisation	GdS
Tagungsstätte	dbb forum siebengebirge An der Herrenwiese 14 53639 Königswinter-Thomasberg Tel. 02244 8820 info@dbb-forum-siebengebirge.de
Seminarleitung	Claudia Joswig GdS
Dozenten/-innen	Heike Bänsch Trainerin für Kommunikation, Körpersprache, Stimme & Präsenz

Lernziele

Ein klarer beruflicher Auftritt und die entsprechende Präsenz sind die besten Indikatoren für ein selbstbewusstes Handeln. Der souveräne Umgang mit Kommunikationsbarrieren durch eine Vertiefung der Kommunikationsfähigkeiten schafft effektiveres Handeln im beruflichen Alltag.

Erarbeitet werden Möglichkeiten, wie die eigene Überzeugung zum Erfolg geführt werden kann, und Vergleiche, wie Konflikte durch eine sensible Kommunikation gelöst oder gar verhindert werden können.

Die TeilnehmerInnen

- erweitern ihre Klarheit und Präsenz auf der alltäglichen Bühne des Arbeitslebens,
 - klären die eigene Position und nehmen ihre Berufsrolle klarer ein,
 - gestalten bewusster ihre Interaktionen durch die eigene Positionierung,
 - „bestimmen“ und behaupten sich deutlicher im Gespräch, im Meeting und vor Gruppen mit ihrer Stimme; sie erproben die Stimme als Führungstool,
 - lernen ihre eigenen Grenzen bewusster kennen und probieren aus, ihre Grenzen deutlicher zu setzen und
 - bringen Körpersprache und Stimme als bewusste Kernkompetenz ein, um Alltagssituationen effektiver zu lösen.
-

Inhalte

5. Februar 2019

- 14:00 bis 14:30 Uhr** **Begrüßung, Vorstellung der Teilnehmenden
Organisatorisches**
- Claudia Joswig**
- 14:30 bis 16:00 Uhr** **Bewusstsein für den eigenen Auftritt und die
fachlichen Kompetenzen überzeugend
einbringen**
- Überzeugende Darstellung der eigenen Person mit
Körpersprache
- Analyse und Übung des eigenen Auftritts
 - Verbesserung des Zuhörerkontaktes und der
Präsenz
- Übung: Vortrag, Körpersprache erleben und
ausprobieren*
- Heike Bänsch**
- 16:00 bis 16:15 Uhr** **Kaffeepause**
- 16:15 bis 18 00 Uhr** **Selbst - und Fremdwahrnehmung für ein
effektiveres Handeln im beruflichen Kontext**
- Wahrnehmen der Anderen und Umgang mit Kritik
- Wahrnehmen der Motive Anderer
 - Klärung der Selbsteinschätzung
 - Gezielter Einsatz von Statussignalen
- Übung: Präsentation, Rückmeldungen, Umgang mit Status,
Diskussion*
- Heike Bänsch**
- Ab 18:00 Uhr** **Gemeinsames Abendessen**
- 19:30 bis 21.30 Uhr** **Gestaltungs- und Einflussmöglichkeiten "mündiger
BürgerInnen" - Engagement innerhalb und außerhalb der
Arbeitswelt**
- Impulsvortrag und praktische Umsetzungs-Beispiele zur
Themenauswahl und Themenfindung*
- Claudia Joswig**
-

6. Februar 2019

09:00 bis 10:00 Uhr Befähigung zum selbstbewussten Handeln durch Förderung der Selbstdarstellungskompetenz

Stimme als Führungsinstrument erkennen und anwenden

Einsatz der Stimme

- Atemtechniken, Pausen, Modulation, Stimmhöhe

Die Rolle der Sprache in der Präsentation

- Sprachstil, fesselnd sprechen

10:00 bis 10:15 Uhr Kaffeepause

10:15 bis 12:30 Uhr Die Stimme als Führungsinstrument

- Ausdruck der stimmlichen Möglichkeiten erweitern
- Lautstärke, souveräne Stimme
- Verbal Grenzen setzen
- Wie klar kommuniziere ich mit Worten, Gesten, Ton?

Vortrag, Übungen, Diskussion

Heike Bänsch

12:30 bis 14:00 Uhr Gemeinsames Mittagessen

14:00 bis 16:00 Uhr Überzeugend diskutieren und die eigene Position deutlich vertreten

Eigene Grenzen deutlich setzen und Umgang mit Lampenfieber, Druck und Nervosität

Umgang, Bewältigung, positive Effekte

Der eigene Auftritt als Selbstmarketing-Tool

- Selbstmotivation und Stolpersteine
- Wie möchte ich wirken? Was steht mir dabei im Weg? Wie erhöhe ich meine Ausstrahlung?

Heike Bänsch

16:00 bis 16:15 Uhr Kaffeepause

16:15 bis 18:00 Uhr Überzeugend diskutieren und die eigene Position deutlich vertreten

Sprachliche Manipulation in Diskussionen erkennen und darauf reagieren

- Neue Haltungen erproben, eigene Positionierung klären und anwenden

Vortrag, Präsentation mit Videoaufzeichnung

Heike Bänsch

Ab 18:00 Uhr

Gemeinsames Abendessen

7. Februar 2019

8:30 bis 12:30 Uhr

Weltweite Kommunikation - Chance oder Gefahr?

Kommunikative Kompetenz: kontroverse Positionen
tolerieren und sich selbst behaupten

- In Distanz gehen als aktive Handlung mit Körpersprache und Stimme
- In Kontakt bleiben mit nonverbaler Kommunikation
- Im Widerspruch eine Erfahrung machen: Nähe und Distanz

Übung: Nähe und Distanz, Diskussion

Heike Bänsch

12:30 bis 13:30 Uhr

Abschlussgespräch und Verabschiedung

Claudia Joswig

Ab 13:30 Uhr

Gemeinsames Mittagessen

Die dbb akademie behält sich das Recht des
Dozentenaustausches, von Terminverschiebungen sowie der
Aktualisierung der Inhalte vor.