

# /// „DA BIN ICH!“ TRAINING FÜR EIN SELBSTBEWUSSTERES AUFTRETEN IM JOB UND AUCH PRIVAT

Zu schüchtern, um die eigene Meinung beim Chef und Kollegen zu vertreten?

Schwierigkeiten laut und deutlich vor einer größeren Gruppe zu reden?

Zu leise beim Sprechen während einer Präsentation oder Elternabend?

Zu gehemmt, um fremde Menschen anzusprechen?

Verkrampft bei größeren Veranstaltungen?

Befangen bei Teamgesprächen?

Dieses praxisorientierte Seminar richtet sich an alle, die sich bei mindestens einer dieser Fragen angesprochen fühlen.

## ZIELE

- Selbstbewussteres Auftreten.
- Training für die Stimme.
- Körpersprache einsetzen und besser verstehen.
- Sich selbst und andere besser wahrnehmen.

## INHALTE

- Die Teilnehmer werden mit unterschiedlichen Techniken vertraut, damit sie an einem selbstbewussteren Auftreten arbeiten können. An diesen Tagen wird an der Stimme und Aussprache gearbeitet und neue Wege ausprobiert, wie man sich in unangenehmen Situationen verhält.
- Zudem wird gelernt, die Körpersprache zu analysieren und bewusst zu einem selbstsichereren Auftreten zu nutzen.
- In praktischen Übungen werden die Selbst- und Fremdwahrnehmung geschult. Dieses „sich Bewusstwerden“ wird hilfreich in vielen beruflichen Situationen anzuwenden sein.
- Am Ende des Seminars soll ein jeder laut und selbstbewusst sagen können: DA BIN ICH!

## METHODEN

Gruppendynamisches Miteinander, theaterpädagogische Methoden zur Förderung des Körperbewusstseins, Methoden zur Entdeckung und des besseren Einsatzes der eigenen Stimme, Einzel- und Gruppenübungen, Rollenspiele, Diskussionen.

## AM ENDE DER WEITERBILDUNG WERDEN SIE:

- Eine stärkere Kontrolle der Nervosität beim Sprechen vor Gruppen erlernen.
- Ein grösseres Durchsetzungsvermögen erlangen.
- Eine Steigerung des Selbstbewusstseins, durch praktische Übungen, erleben.
- Einen bewussteren Einsatz der Stimme und des Körpers erlernen.

## Référence UFOCOR

La demande UFOCOR doit être introduite individuellement.



Réf. 6317

### » ZIELGRUPPE

Alle Interessierte.

### » WEITERBILDNER

**Simone BUSCH**

Medienwissenschaftlerin und Pädagogin (Universität Trier: Magister Artium 2010) Persönlichkeitstrainerin; Dozentin; Schauspielerin; Künstlerin. Selbstständig seit 2010. Dozentin der Europäischen Kunstakademie Trier und TUFA Trier. Fort- und Weiterbildungen an Volkshochschulen.

### » TERMINE

07.11.2017-08.11.2017 und  
05.12.2017  
09:00-17:00

21 Fortbildungsstunden  
Formation certifiée

### » KOSTEN

390 €  
(das Mittagessen ist im Preis  
inbegriffen)

### » SPRACHE

Deutsch

### » ORT

Domaine du Château  
Bettange-sur-Mess