

Auftreten: sicher und souverän

Zielgruppe

Der Kurs wendet sich an Angestellte, die sich beruflich, politisch oder sozial engagieren und sich beim Auftritt sicherer fühlen, bzw. die ihre Wirkung optimieren möchten.

Kursziel

Wie kann ich souverän und kompetent auftreten und dabei authentisch und gewinnend wirken? Auf diese Frage gibt dieser Kurs ganz konkrete und auch individuelle Antworten. Die Grundregel der Kommunikation „Man kann nicht nicht kommunizieren“ wird zur Reflexion des eigenen Auftritts im Hinblick auf Sprache, Körpersprache und Outfit genutzt. So erfahren Sie, unterstützt durch Videoübungen, wie Sie mit einfachen Mitteln Ihren Auftritt optimieren können. Daneben gibt es kurze Theorie-Inputs. Die Begleitung durch zwei Kursleiterinnen garantiert eine optimale Nutzung der Kurszeit durch Phasen individueller Beratung (Outfit, Stil, Erscheinungsbild) neben dem Training in der Gruppe.

Die Teilnehmer/innen sind sensibilisiert für die Vielschichtigkeit der Kommunikation im Hinblick auf verbale und non-verbale Botschaften und authentisches Auftreten, das die individuellen Stärken betont. Sie kennen sprachliche und körpersprachliche Techniken des sicheren Auftretens vor Gruppen. Die Teilnehmer/innen wissen, wie sie durch ein typ- und anlassgerechtes Outfit ihre Stärken und ihre Kompetenz betonen und wie sie Farben und Formen optimal einsetzen. Um dieses Ziel zu erreichen, bitten wir Sie, sich zum Kurs so zu kleiden, wie Sie das im beruflichen Kontext respektive bei öffentlichen Auftritten tun.

Inhalt

- Welche Botschaften kommuniziere ich bewusst und unbewusst mit meinem Auftritt?
- Wie setze ich Sprache und Körpersprache zielgerichtet ein und wie wirke ich souverän?
- Welche Farben und Formen passen speziell zu mir?
- Welches Outfit lässt mich kompetent wirken?
- Wie kleide ich mich anlassgerecht?
- Wie betone ich meine Persönlichkeit und meine Stärken und wie wirke ich authentisch?

Referentinnen

Gunhild Hinkelmann, Dozentin Fachhochschule Nordwestschweiz

Leonore Rossel, Image Consultant, Professional Image

Datum, Kurszeiten und Ort

Frei wählbar

Tagespauschale (exkl. Raumkosten/Verpflegung) / max. 18 Personen

2'800 CHF