

WORKSHOP

Ihr Auftritt – Präsenz, Selbstvertrauen, Authentizität

Termin: Samstag, 25. Mai 2019, 10:00 – 16:00 Uhr

Dieses Seminar richtet sich an Frauen, die sich präsentieren, vermitteln und überzeugen wollen, z. B. Frauen mit Führungsverantwortung, Mitarbeiterinnen mit Kundenkontakt etc. Gerade für berufstätige Frauen (und Wiedereinsteigerinnen) oder Frauen im Ehrenamt ist selbstsicheres Auftreten und eine persönliche Präsentation oft mitentscheidend, um Unterstützung und Zustimmung für bestimmte Vorhaben zu erhalten. Können und fachliche Kompetenz allein reichen oft nicht, um im Job zu überzeugen. Präsenz und Gesamteindruck sind mitentscheidend. Jedes Gespräch, jede Präsentation, jeder Vortrag beginnt mit dem ersten Moment: Ihrem Erscheinen!

Ob Sie es wollen oder nicht, Sie befinden sich auf dem Präsentierteller. Ihr Publikum entscheidet in den ersten Sekunden, ob es Ihnen glauben und vertrauen kann. Da Sie wissen, wie ausschlaggebend Ihre nonverbalen Signale für Ihre Gesamtwirkung sind, sollten Sie gleich zu Beginn diesen ersten Moment nutzen, um Ihr Publikum oder Ihre Gesprächspartner/innen auf sich aufmerksam zu machen und für sich einzunehmen. Seien Sie sich der Magie des ersten Augenblicks immer bewusst!

Inhalte des Workshops:

- Auflösung alter Muster- und Glaubenssätze
- Nutzung der inneren „Schätze“, Ressourcen, die zur Verfügung stehen ...
- Übungen zur Stärkung der eigenen Präsenz und Ausstrahlung
- Wie fülle ich die Bühne mit meiner Präsenz?
- Was verrät uns unsere äußere Haltung über unsere innere Haltung? Wie können wir unsere innere Haltung über bewussten Einsatz des Körpers verändern, um in den wesentlichen Momenten „unsere Frau“ zu stehen?
- Durch verschiedene Übungen finden wir unsere „Rolle unseren Auftritt“, der zu unserer Präsentation passt ...

Referentin: Ingeburg Amodé, Diplomschauspielerin, Regisseurin, Coach, Frankfurt

Veranstalterin: Büro F in Kooperation mit dem Frauenbüro

Teilnahmebeitrag: 35,- €

Veranstaltungsort: Frauenzentrum, Schlossstraße 12, 36037 Fulda

Anmeldung bis 16. Mai 2019 im Frauenbüro, per E-Mail über frauenbuero@fulda.de oder unter Tel.: 0661 102-1043

Das Frauenzentrum ist leider nicht barrierefrei. Wir bemühen uns bei Bedarf, um barrierefreie Räumlichkeiten außerhalb des Frauenzentrums.