



Authentisch zum Erfolg - Professionelles Auftreten mit Körpersprache, Stimme & Präsenz

Seminar-Nr.	2020 B001 EK
Termin	13.09.2020 bis 15.09.2020
Partnerorganisation	VDL – Verband Agrar, Ernährung, Umwelt
Tagungsstätte	dbb forum siebengebirge An der Herrenwiese 14 53639 Königswinter-Thomasberg Tel. 02244 8820 info@dbb-forum-siebengebirge.de
Seminarleiter	N.N. VDL
Dozent	Heike Bänsch Schauspielerin / Regisseurin Expertin für Präsenz, Stimme und Körpersprache

Kompetenzorientierte 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 Teilnehmer*innen

- 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.

Online-Evaluation

Am letzten Seminartag erhalten Sie eine E-Mail von der dbb akademie. Bitte bewerten Sie die Veranstaltung über den Online-Fragebogen. Ihre Rückmeldung hilft Ihrer Gewerkschaft und der dbb akademie die hohe Qualität der Schulungen dauerhaft zu gewährleisten. Die Bewertung kann (auch anonym) mit Smartphone, Tablet oder PC durchgeführt werden.

Pausenzeiten

10:30 - 10:45 Uhr	Kaffeepause
12:30 - 13:30 Uhr	Mittagspause
15:00 - 15:15 Uhr	Kaffeepause

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

Inhalte

Sonntag, 13. September 2020

14:00 bis 18:00 Uhr **Begrüßung, Vorstellung, Erwartungsabfrage**
N.N., VDL

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

Vortrag, Körpersprache erleben und ausprobieren

Heike Bänsch

Montag, 14. September 2020

09:00 bis 17:30 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

Präsentation, Rückmeldungen, Umgang mit Status, Diskussion

Selbstdarstellungskompetenz - Stimme als Führungsinstrument

Einsatz der Stimme

Atemtechniken, Pausen, Modulation, Stimmhöhe

Die Rolle der Sprache in der Präsentation

Sprachstil, fesselnd sprechen

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

Dienstag, 15. September 2020

- 09:00 bis 12:30 Uhr **Überzeugender Auftritt**
Eigene Grenzen deutlich setzen
Umgang mit Lampenfieber, Druck und Nervosität
 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?
Sprachliche Manipulation in Diskussionen erkennen und darauf
reagieren
Neue Haltungen erproben, eigene Positionierung klären und
anwenden
Übungen, Präsentationen der Teilnehmenden, Reflexion
Heike Bänsch
- 12:30 bis 12:45 Uhr **Abschlussgespräch und Verabschiedung**
Auswertung des Seminars (Online-Evaluation)
Anschließend Mittagessen