

Souverän Auftreten

Wie Sie Stimme und Körpersprache optimal nutzen

Körperliche Präsenz und Stimme machen 93% unserer Außenwirkung aus. Allerdings handelt es sich hierbei nicht um Glück und Zufall, sondern um ein trainierbares Handwerk. Wir arbeiten intensiv an Ihrer Körpersprache und erweitern Ihr stimmliches Ausdrucksvermögen. Zu Spiegelung ist ein erfahrener Trainingsschauspieler mit im Training, der direktes Feedback gibt. Ebenfalls gehören Übungen zur Atmung und Präsenz zum Seminar. Entscheiden Sie selbst, wie Sie wahrgenommen werden.

Inhalt

- Was verrät meine Körpersprache?
- Wie kann ich meine Gestik, Mimik und Körperhaltung bewusst und effektiv einsetzen?
- Wie nutze ich diese, um mich individuell auf meine Gesprächspartner einzulassen?
- Wie bekomme ich eine gesunde und kraftvolle Stimme?
- Wodurch wird meine Stimme belastbarer?
- Wie verbinde ich Stimme und Körper optimal?
- Wie behalte ich bei Emotionen, Lampenfieber und Stress eine souveräne Körpersprache und eine entspannte Stimme?

Dauer

- 1 Tag

Trainerin / Trainer

- Stephanie Markstahler oder Sami Reichenbach