

Reihe Frauen Stärken

Strahlen Sie Ihre Stärken authentisch und sicher aus. Tipps und Tricks aus der Rhetorik

Beginn/Termin:

Tagesworkshop
von 9.30 bis 17.00 Uhr
Termin auf Anfrage

Kosten: 84, -- €

(pro Person, inkl. MwSt.)

Teilnehmerinnen:

mind. 6 bis max. 10

Kontakt/Telefonnummer:

Kathrin Jakschik
0175 / 52 15 428
Kathrin.Jakschik@web.de

Zielgruppe:

Frauen, die sich im Alltag und Beruf mehr Sicherheit im Auftreten wünschen.

Nutzen & Inhalt:

Sie haben sich ganz toll auf Ihren Vortrag vorbereitet und können die Nächte vorher trotzdem nicht schlafen? In einem Meeting werden Sie nach Ihrer Meinung als Fachfrau gefragt, aber Ihr Herz rutscht in die Hose wenn alle Sie anschauen? Die Stimme zittert, Sie reden immer schneller und die Panik vor einem Blackout wächst...

Sie lernen in diesem Workshop, mit dem eigenen Erwartungsdruck besser umzugehen. Die Energie des Lampenfiebers ist durchaus nützlich! Wir schauen uns Tricks und Methoden an, die die Sicherheit stärken. Gemeinsam werden wir uns einen lockeren Umgang mit bis dato schwierigen Situationen spielerisch erarbeiten.

Dazu gehört natürlich auch der Umgang mit Kritik. Wie gebe ich selbst konstruktive Rückmeldungen? Wie nehme ich Kritik an, ohne gleich den Boden unter den Füßen zu verlieren?

Wie schaffe ich es, in meiner inneren Stärke zu bleiben und das auch auszustrahlen?

Methoden:

- Würdigung des Erreichten
- Fremd- & Selbstbild
- Umgang mit schwierigen Situationen
- Nützliche Glaubenssätze
- Schutzräume
- Unterstützungen nutzen

Leitung des Workshops:

Kathrin Jakschik

(Jahrgang 1968)

Diplom Germanistin (Univ.), Systemische Beraterin für Einzel- und Organisationsberatung (ProC)
Konstruktive Kommunikation, Persönlichkeitsentwicklung, Coaching

