

WORKSHOP FRAUENAUFTRITT

WORKSHOP IN DER KLEINGRUPPE (MAX. 5 PERSONEN) SPEZIELL KONZIPIERT FÜR FRAUEN FÜR EINEN PROFESSIONELLEN AUFTRITT IN ALLTAG, BERUF UND BEI VERANSTALTUNGEN



AUSGANGSLAGE

Die Anforderungen an die moderne Frau sind sehr hoch, sowohl im beruflichen als auch im privaten Umfeld. Fachkompetenz, Fleiß und Leistung sind Voraussetzungen, aber nicht der Schlüssel für eine Karriere. Ihre Expertise und Leistung müssen Sie darstellen, kommunizieren und gut verkaufen.

Situationen wie Meetings oder wenn es darum geht, öffentlich aufzutreten und zu einem Thema Stellung zu beziehen oder Vorträge zu halten – Frauen sind oftmals in den Hintergrund gedrängt. Die Gründe sind vielfältig, sie reichen von der eigenen Unsicherheit bis hin zur Verdrängung in den Hintergrund durch andere.

Daran kann etwas geändert werden. Frauen können mit mehr Selbstbewusstsein auftreten, wenn sie sich ihrer eigenen rhetorischen Fähigkeiten und Möglichkeiten bewusst werden und diese gezielt einzusetzen in der Lage sind.

Ihr Auftritt - *FrauenAuftritt*

INHALT

In insgesamt rund zehn Stunden lernen Sie mittels Erst-Analyse wo Ihr persönliches Potenzial liegt. Anhand dieser Analyse lernen Sie Grundlagen zu Stimme, Kommunikationstechnik und Ihrem Gesamtauftritt kennen.

Es geht darum Stärken zu stärken und vermeintliche Schwächen abzuschwächen – kurzum Sie für verbessertes Sprechen und (öffentliche) Auftritte vorzubereiten und zu begeistern.

Wir haben einen interaktiven Workshop vor uns, bei dem wir alle voneinander lernen können, also aktive Mitarbeit bei den Übungen ist nicht Pflicht, sondern Kür. Abschließend gibt es Tipps & Tricks aus dem Sprech-Alltag mit auf den Weg.

Der Workshop FrauenAuftritt ist oftmals nur der erste Schritt. Es kann nach dem Workshop Besuch auf individuelles Coaching für detaillierte Aufgabenstellungen zurückgegriffen werden.

ZIEL

Das Ziel des Workshops FrauenAuftritt ist es, „Frauen eine Stimme zu geben“.

Zu einer guten Vermarktung gehört, dass Sie genau wissen, was Sie ausmacht, was genau Ihr USP und Ihr Alleinstellungsmerkmal sind. Es geht um die gesamtheitliche Betrachtung Ihrer Person im Zusammenhang mit Kommunikations- und Ausdrucksfähigkeit, sowie das bewusste Herausstreichen der eigenen Vorzüge.

Zielgruppe sind Frauen, die sich im privaten und im beruflichen Umfeld mehr Gehör verschaffen wollen.

Nach dem Workshop kennen Sie Ihre Stimmlage, haben eine Einführung in die technischen Grundlagen der Rhetorik und Atmung erhalten und sind in der Lage Ihren Gesamtauftritt besser zu gestalten. Zudem gehen Sie gut gerüstet mit Tipps & Tricks aus der Praxis in einen verbesserten Sprech-Alltag.

Blieben / werden Sie AUSDRUCKSSTARK!

WORKSHOP FRAUENAUFTRITT

Organisatorisches

- Zeitrahmen: 10 Stunden
- Weekend Special:
 - Samstag + Sonntag
 - jeweils 10.00 - 15.30 Uhr
- After Work:
 - Montag – Donnerstag
 - jeweils 18.00 - 20.45 Uhr
- Kosten pro Teilnehmerin
- Seminarpauschale & Verpflegung: € 550,00
- Ort & Termine:
- Individuelle Ankündigung

Zielgruppe

Frauen, die sich im privaten und im beruflichen Umfeld mehr Gehör verschaffen wollen

Ziel

Frauen für verbessertes Sprechen und daraus resultierender (Eigen)Vermarktung und öffentliche Auftritte vorzubereiten und zu begeistern

Inhalt

- Gesamtheitliche **Betrachtung** mittels Erst-Analyse-Checkliste mit Fokus auf Stimme, Atmung, Technik, Auftritt, Gesamtbild
- Rhetorische Basis - Grundlagen der Sprechtechnik
 - Atmung: Atemtechnik, Tiefenatmung, Stütztechnik,
 - Körperarbeit, Training der Atmungs- und Sprechorgane
 - Stimme: Stimmlage, Indifferenzlage, Stimm-Modulation
 - Körpersprache: Gestik, Körperhaltung, Körperbewegung, Blickkontakt, Distanzverhalten, Signalverhalten
 - Sprechtechnik: Grundregeln der Aussprache, Vokalisation, Endungsregeln
- Persönlichkeitstraining
 - (geschlechtsspezifische) Rhetorik, Aufmerksamkeit, Authentizität
 - Eigenpräsentation, Divergenz Eigen- und Fremdbild
 - Torpedos, territoriale Raumsprache, Check Selbstwert- und Eigenkompetenz
- Vorbereitung des (öffentlichen) Auftritts anhand eines Praxisbeispiels
 - Gesamterscheinungsbild bei einem öffentlichen Auftritt (Kleidung, Schmuck, Farbgestaltung, Make-Up)
 - Umgang mit Technik und Pannen
 - Redeanxiety, Lampenfieber, Bühnenpräsenz, Standpunkt
- Eigenpräsentation und Eigenvermarktung
- Tipps aus und für die Praxis
- Übungen

Teilnehmerzahl

- Kleingruppen für möglichst individuelle Betreuung
- ab 3 bis maximal 5 Teilnehmerinnen

Nachbetreuung

- Zertifikat über die Workshop-Teilnahme
- Zusendung einer individuellen Kurzanalyse nach dem Workshop
- Bei individuellen Problemstellungen vergünstigte Einzel-Coaching-Einheiten nach dem Workshop



Mag. Ursula Koller
Ihr Vermarktungscoach

Kontaktieren Sie mich gerne für ein Angebot für
Ihren perfekten Auftritt:
+43 676 7480030
speaking@ursulakoller.com