

Auftreten und Wirkung! Authentisch, spontan & professionell präsentieren & kommunizieren

Wer im stetigen Kontakt mit Mitarbeitenden, Projektpartner*innen und Studierenden steht, will im Gespräch oder beim Vortrag professionell auftreten - ohne dabei an Authentizität zu verlieren oder starren, angelernten Verhaltensregeln zu folgen.

Aber wie macht man das? Welche individuellen Eigenschaften und Fähigkeiten kann man nutzen, um sich optimal und authentisch zu präsentieren? Und vor allem: Wie kann man dabei auch noch Spaß haben und sich statusintelligent zeigen?

Methoden

Die wichtigsten Schritte zum authentischen Auftritt und zur stimmigen, lebendigen Kommunikation sind die Wiederentdeckung der Spontaneität, die Wahrnehmung der eigenen Präsenz und der Zugang zu kreativem Denken. Hier greift die "Steife-Brise-Methode", ein Trainingsprogramm mit Elementen aus den Bereichen Business Training, Bühnenarbeit und Unternehmenstheater: Effektive Übungen aus dem Improvisationstheater und Methoden der modernen Kognitions- und Neurowissenschaften ermöglichen einen neuen Zugang zu den persönlichen Ressourcen und stärken damit die Kontaktkompetenz zu anderen Menschen und zu sich selbst.

Inhalte

- Selbstwahrnehmung und Fremdwahrnehmung
- Kommunikationsgewohnheiten wahrnehmen und verändern
- Herausforderungen spielend annehmen - auch unter Stress und Zeitdruck
- Spontaneität, Flexibilität und Schlagfertigkeit
- Fokus und Konzentration
- Zielgruppengerechte Kommunikation
- Statusintelligentes Kommunizieren
- Körpersignale, Sprache, Mimik, Gestik, Blickführung
- Atem und Stimme

