

Zurück in den Beruf Standing und Präsentation für Frauen

Zielgruppe:

Frauen, Mütter, die nach der Elternzeit wieder im Berufsleben Fuß fassen wollen.

Das Seminar:

Nach längerer Auszeit mit Kindern fällt es zunächst schwer, seine Stärken zu erkennen, souverän vor Kollegen oder potentiellen Arbeitgebern aufzutreten und sich im Berufsleben zu behaupten. Wer sich nach dem Alltag mit Kindern seiner Wirkung nicht mehr sicher ist, sein Sprechen und Auftreten neu kennenlernen und üben möchte, bekommt in diesem Seminar Unterstützung.

Inhalte:

- wer bin ich, was kann ich, was sind meine Ziele?
- sich selbst 'verkaufen': Stärken erkennen und formulieren
- Motivation und erste Schritte
- Gesprächsbeiträge in der Gruppe
- Präsentieren vor der Gruppe
- Einsatz der Körpersprache / nonverbale Ausdrucksmöglichkeiten
- Eigen- vs. Fremdwahrnehmung

Methoden:

Einzel- und Gruppenübungen, Videotraining, Diskussion und ausführliches Feedback

Rahmen:

- Dauer: ca. 2-3 Tage
- Gruppengröße: ca. 6-10 Personen

Die Trainerin:

Almut Schnerring: Kommunikationstrainerin und Hörfunk-Journalistin.

Studium der Sprechwissenschaft und Sprecherziehung, Germanistik, Kommunikationsforschung und Phonetik