

01.07.2024 - 14:13 Uhr

## Personality Coaching: So gelingen überzeugende Rhetorik, selbstbewusstes Auftreten und sichere Präsentation / Zweitägiger Workshop der news aktuell Academy in Hamburg



### Academy news aktuell

#### Personality Coaching: So gelingen überzeugende Rhetorik, selbstbewusstes Auftreten und sichere Präsentation

Karin Frost-Wilcke

Workshop in Hamburg | 16. & 17. September 2024

Hamburg (ots) -

Die nötige Selbstsicherheit für herausfordernde Situationen im beruflichen Leben finden, in schwierigen Situationen überzeugend auftreten und überzeugende sowie zugewandte Kommunikation beherrschen - das vermittelt unser Persönlichkeits-Coaching!

#### Für mehr Selbstsicherheit und ein souveränes Auftreten: Eigenmotivation, Rhetorik, Präsentation & Sprechtechnik

In diesem Workshop arbeiten Sie aktiv an Ihrer Außenwirkung. Karin Frost-Wilcke, Abteilungsleiterin Schauspiel der Hamburger Stage School und erfahrene Persönlichkeitstrainerin, zeigt Ihnen praxisnah, wie Sie mit einfachen Mitteln und Übungen Ihren eigenen Auftritt optimieren und die Wirkung Ihrer Persönlichkeit schärfen können.

Sie erfahren, wie Sie nach außen wirken. Und welche Signale Sie Kolleginnen und Kollegen, Kundinnen und Kunden, Vorgesetzten und weiteren wichtigen Menschen in Ihrem Umfeld senden. Karin Frost-Wilcke zeigt Ihnen u.a. mit Übungen und Techniken u.a. aus der Welt des Schauspiels, wie Sie Ihr persönliches Potenzial entfalten und dem Ziel eines selbstbewussten und sicheren Auftritts ein großes Stück näherkommen können.

Das zweitägige Training besteht aus vier Bausteinen: Eigenmotivation, Rhetorik, Präsentation & Sprechtechnik:

#### Eigenmotivation: Die eigene Wahrnehmung schulen

Menschen, denen es mühelos gelingt, die Aufmerksamkeit ihrer Umgebung auf sich zu ziehen, zeigen eine starke innere Kraft. Eine starke Ausstrahlung hat viel mit der Fähigkeit zu tun, sich selbst zu motivieren. Welche Möglichkeiten gibt es, den inneren Antrieb zu fördern? Wie kann man seiner Persönlichkeit zu mehr Ausstrahlung verhelfen?

#### Präsentieren Sie sich gut: Souveränes Auftreten, präsenzte Ausstrahlung und optimale Körperhaltung

Selbstvertrauen entsteht aus dem Wissen um die eigenen Stärken. Und aus dem Bewusstsein für die eigenen Schwächen. Damit Sie die Facetten Ihrer Persönlichkeit richtig gut einsetzen können, müssen Sie sich ihrer bewusst sein. Dazu gehört auch der Umgang mit innerer Nervosität und Lampenfieber vor einer Rede, einer Präsentation oder einem Auftritt. Sie lernen, wie Sie Aufregung in Energie umwandeln.

Gesichtsdruck, Körperhaltung und Sprache sind die sichtbaren Ausdrucksflächen Ihrer Person. Sie lernen, Mimik, Gestik und Worte in Einklang zu bringen und sich sympathisch und kompetent zu präsentieren.

In diesem Modul geht es nicht darum, die eigene Persönlichkeit zu verändern, sondern sie zu entdecken, an den richtigen Stellen zu betonen und so die eigene Wirkung zu verbessern.

#### Lampenfieber adieu! Frei und selbstbewusst sprechen

Trotz bester Vorbereitung und hervorragender Sachkenntnis: die Aufregung vor dem Auftritt in der Öffentlichkeit, der Rede vor Kolleginnen und Kollegen oder der Präsentation vor Kunden treibt Ihnen Schweißperlen auf die Stirn oder schnürt Ihnen den Hals

zu?

Mit praktischen Übungen begeben Sie sich in verschiedene Sprechsituationen. Sie lernen, mit Lampenfieber gelassen umzugehen, die Nervosität abzubauen und souverän aufzutreten.

### **Sprechtechnik: Die persönliche Stimme befreien und stärken**

Ob das, was wir sagen, die gewünschte Wirkung erzielt, hängt von Höhe und Lautstärke unserer Stimme ab. Sprechtempo und Stimmlage bestimmen, wie unsere Worte ankommen. Entscheidend ist, dass unsere Sprache zu unserer Persönlichkeit passt und gleichzeitig klar und sympathisch wirkt. Sprechübungen zeigen Ihnen, wie Sie Atmung, Artikulation, Körperhaltung und Bewegung in ein harmonisches Miteinander bringen.

Jede Stimme hat ihren eigenen Charakter und prägt die Wirkung der Persönlichkeit. Sie erfahren, wie Sie Ihre Stimme positiv beeinflussen können - damit Sie die gewünschte Wirkung erzielen und einen starken Eindruck bei Ihrem Gegenüber hinterlassen.

Der Kurs richtet sich an Frauen und Männer gleichermaßen und bietet einen fundierten Einstieg in das Persönlichkeitscoaching. Entdecken Sie sich und Ihre Stärken neu. Zeigen Sie selbstbewusst, wer Sie sind. Im geschützten Rahmen dieses Workshops vermittelt Ihnen Karin Frost-Wilcke an zwei kurzweiligen Tagen, wie Sie Ihre Fähigkeiten zum Glänzen bringen.

### **Eckpunkte zum zweitägigen Workshop Personality-Coaching:**

- Termin: 16. & 17. September 2024, jeweils von 10.30 - 16.30 Uhr
- Leitung: Karin Frost-Wilcke, Abteilungsleiterin Schauspiel der Hamburger Stage School und Personality-Coachin
- Veranstalter: news aktuell Academy
- Gruppengrößen: mindestens 6, maximal 12 Teilnehmende
- Durchführungsort: dpa, Mittelweg 38, 20148 Hamburg
- Teilnahmegebühr: 590 Euro zzgl. MwSt., bei Anmeldung von mind. zwei Personen: 520 Euro zzgl. MwSt.
- Anmeldung via E-Mail an [academy@newsaktuell.de](mailto:academy@newsaktuell.de)
- Stornierung kostenfrei möglich bis maximal 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn: 2. September 2024

[Download Informationen und Programm](#)

Mehr Informationen zur [news aktuell Academy](#)

Pressekontakt:

Marcus Heumann, Leiter der news aktuell Academy  
[academy@newsaktuell.de](mailto:academy@newsaktuell.de)  
Telefon: +49 40 / 4113 32845

Medieninhalte



*Personality Coaching: So gelingen überzeugende Rhetorik, selbstbewusstes Auftreten und sichere Präsentation / Weiterer Text über ots und [www.presseportal.ch/de/nr/100093098](http://www.presseportal.ch/de/nr/100093098) / Die Verwendung dieses Bildes für redaktionelle Zwecke ist unter Beachtung aller mitgeteilten Nutzungsbedingungen zulässig und dann auch honorarfrei. Veröffentlichung ausschließlich mit Bildrechte-Hinweis.*

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100093098/100921109> abgerufen werden.