

## Körper-Stimme-Auftritt

### Souveränitätstraining

Für Frauen



Ein Konferenzvortrag, ein Referat, ein Pitch in der Redaktion, ein Vorstellungsgespräch, eine Besprechung ... Eine wichtige Chance sich zu zeigen und für einen beruflichen Aufstieg zu positionieren. Dieses Training bietet Ihnen die Möglichkeit, sich in einem geschützten Rahmen, dem gefürchteten *Alleyesonyou-Moment* zu stellen und sich dort bewusst zu erleben. Sich auszuprobieren und die eigene Stärke (wieder) zu entdecken. Es bereitet Sie mit Übungen und Tricks auf dieses *Ausgestellt-Sein* vor, und kehrt Ihre vorherige Angst oder Unwohlsein in Selbstverständnis und Stärke. In 20 Jahren Bühnentätigkeit, habe ich ein Training entwickelt, dass sich auf jede andere Berufsrealität anwenden lässt. Schauspieler\*innen stellen sich nie ohne eine Probe auf die Bühne. Nur fürs Leben probt keine. Warum eigentlich?!

#### Ziel: Überzeugendes und souveränes Auftreten

#### Inhalte:

- Körper-, Aufwärm- und Sensibilisierungsübung, Untersuchung der eigenen Körpersprache, Übungen zur Wechselwirkung Körper/Gedanken/Körper
- Atemtraining, Stimmaufwärm- und Stimmumfangübung Indifferenzlage, eigene Stimmwahrnehmung, Artikulation, schnelle Hilfen für öffentliches Sprechen
- In dem geschützten Raum des Trainings erproben von Auftritts-/Sprech-/Vorstellungs-Situationen anhand von Schauspielübungen und freiem Ausprobieren. Lernen, Erleben und Umsetzen

**Termin:** Do–Fr, 17.–18. Juni 2021, jeweils von 9–17 Uhr

**Ort:** Stuttgart, GENO-Haus

#### Seminargebühr:

360 € ermäßigter Preis für Privatzahlende

460 € für Firmen, Einrichtungen, Selbstständige  
inkl. Tagungspauschale plus ev. Ü/F

**Trainerin:** Vera Weisbrod, Schauspielerin und Sprecherin,  
Trainerin der Frauenkolleg GmbH

## Selbstmarketing

### Die eigenen Kompetenzen sichtbar machen

Für Frauen



Beruflicher und privater Erfolg hängen wesentlich von der eigenen Außenwirkung ab. Es gibt keine zweite Chance für einen ersten Eindruck! Umso wichtiger ist es, die eigenen Kompetenzen zu kennen und ins rechte Licht zu rücken – denn Frauen könnten beruflich viel erfolgreicher sein, wenn sie nicht so häufig ihr Licht unter den Scheffel stellen würden.

Sich positiv und authentisch zu präsentieren, die eigenen Stärken und Ziele zu benennen, ist nicht gleichzusetzen mit Wichtigtuerei oder Angeberei. Eine positive Selbstvermarktung stärkt nicht nur das Bild nach Außen und erhöht die Außenwirkung, sondern verändert auch das eigene Selbstbild zum Positiven.

#### Ziel: Präsenz und Wirkung durch bewusstes Selbstmarketing erhöhen und sich hierdurch besser zu positionieren und zu profilieren

#### Inhalte:

- Der erste Eindruck zählt!
- Wahrnehmung: Selbstbild und Fremdbild
- Wirkung: Hochstatus und Tiefstatus
- Kompetenzen: Stärken erkennen und gezielt benennen
- Ich kann mehr als ich denke
- Meine beruflichen Ziele – da will ich hin
- Mein Elevator Pitch – das kann ich und das sage ich.
- Impulse, Übungen und Feedback

#### Inhouse-Training

Angebot und Termin auf Anfrage

**Trainerin:** Dr. phil. Gudrun Fey,  
Expertin für wertschätzende Rhetorik,  
Trainerin der Frauenkolleg GmbH

## Bühne frei für Ihren Auftritt

### In zwei Tagen zum Auftrittsprofil



Wir alle kennen sie – diese Menschen, die einen Raum betreten und mit ihrer Präsenz den ganzen Raum füllen. Scheinbar mühelos bewegen sie sich auf dem gesellschaftlichen Parkett, umgeben von einer Aura der Sympathie und Souveränität!

Stilsicherheit, Authentizität, Souveränität und Charisma machen im Wesentlichen das Geheimnis dieser Auftrittsprofis aus. Und das kann man lernen: In diesem Seminar lernen Sie pragmatisch, praxisnah und effizient das, worauf es ankommt. Sie lernen Dresscodes Ihres beruflichen Umfeldes so umzusetzen, dass Sie authentisch bleiben. Auch bewegen Sie sich formvollendet und souverän mit der Kenntnis der essentiellen Regeln des Business Knigge auf sämtlichen Bühnen Ihres Geschäftsalltags. Mit den Geheimnissen der nonverbalen Kommunikation und Methoden aus dem Schauspieltraining kommen Sie schnell in guten Kontakt mit Ihren Mitmenschen. Und mit Techniken aus dem NLP und dem Improvisationstheater lernen Sie, wie Sie auch in schwierigen Situationen einen kühlen Kopf bewahren können.

#### Ziel: Überzeugender Auftritt mit WOW-Effekt

#### Inhalte:

- Dresscodes, Farbe, Proportionen
- Knigge und Co
- Body Talk
- Mind Set

#### Inhouse-Training

Angebot und Termin auf Anfrage

**Trainerin:** Louise Fiegel, Auftrittstrainerin,  
Trainerin der Frauenkolleg GmbH



### Anmeldungen zu den Seminaren

bitte per E-Mail mit Angabe von Ihrem Namen und Ihrer vollständigen Adresse an:  
**info@frauenkolleg.de**

Alle Seminare sind auch als Inhouse-Training buchbar!

### Haben Sie weitere Fragen?

Rufen Sie uns an, mailen Sie uns oder besuchen Sie unsere Homepage.

### FrauenKolleg GmbH

#### Berufliche und persönliche Weiterbildung

Kleine Falterstr. 26 - 70597 Stuttgart

Telefon: 0711 / 778 70 44

Fax: 0711 / 778 70 50

info@frauenkolleg.de

www.frauenkolleg.de



### Wer sind wir?

Die FRAUENKOLLEG GmbH ist seit 1987 Seminaranbieterin für berufliche und persönliche Weiterbildung, insbesondere für Frauen und frauenrelevante Themen. Wir arbeiten für Verwaltungen, Non-Profit-Organisationen, Frauenverbände, andere Weiterbildungseinrichtungen und auch für die Industrie und Forschungsinstitute.

**Unser Team:** Carolin Fey, die geschäftsführende Gesellschafterin, die Büroorganisatorinnen Corinna Fey, Gabi Fernsel und Sybille Koschera sowie über 30 Trainer\*innen und Berater\*innen mit verschiedenen Arbeitsschwerpunkten und Themen.

### Was machen wir?

#### Unser Angebot:

- Seminare **speziell für Frauen**
- und ein **für alle offenes** Seminarprogramm, auch in Kooperation mit dem Odenwald-Institut und weiteren Weiterbildungseinrichtungen
- **Gender-Seminar mit doppelter Leitung (Trainerin/Trainer)**
- **Inhouse-Seminare**
- Trainings, Workshops, Moderationen, Prozessbegleitungen, Supervisionen, Beratungen für Einzelpersonen, Teamcoachings und Organisationsentwicklungen

Wir machen Ihnen gerne ein **individuelles Angebot** und konzipieren mit Ihnen **Trainingseinheiten** und **Trainingsreihen**

#### Unsere Themen sind:

Rhetorik, Kommunikation, Konfliktmanagement, Führung, Mitarbeiter\*innen-Motivation, Durchsetzungstraining, Gesprächsführung, Freies Reden, Klartext reden für Frauen, Selbstmotivation, Mentaltraining, Mentale Aktivierung und Gedächtnistraining, Stressbewältigung, Gesundheitscoaching, Burn-Out-Prophylaxe, Resilienz-Training, Anti-Lampenfieber-Training, Traumabehandlung, Leistungssteigerung, Teamentwicklung, Umgang mit Mobbing und Führungstrainings, Mental fit für den digitalen Wandel.

### Teilnahmebedingungen

Bei Seminaren, die direkt von der FRAUENKOLLEG GmbH veranstaltet werden, erhalten Sie nach schriftlicher Anmeldung von uns die Anmeldeunterlagen. Teilweise kooperieren wir mit dem Odenwald-Institut. Bei den stattfindenden Seminaren in Wald-Michelbach erhalten Sie die Anmeldeunterlagen direkt von dort.

Wenn Sie Ihre Teilnahme wieder absagen müssen, können Sie gerne eine Ersatzteilnehmer\*in stellen. Bei einem kurzfristigen Rücktritt (ab 4 Wochen vor Seminarbeginn) müssen wir die Seminargebühr einbehalten, da auch wir Stornofristen gegenüber den Trainer\*innen und Bildungshäusern einhalten müssen. Wenn möglich, bieten wir Ihnen dann gerne ein Ersatzseminar an.

# Seminare 2021

## Erfolgstrategien 1



**Körper-Stimme-Auftritt**  
für Frauen

**Selbstmarketing für Frauen**

**Bühne frei**  
für Ihren Auftritt