

## Selbstsicher und gelassen auftreten

Im bekannten Umfeld fällt es uns meistens leicht, selbstsicher und gelassen aufzutreten. Wir kennen unsere Gegenüber und ihre Verhaltensweisen. Dies ändert sich schlagartig, wenn wir unbekanntem Menschen gegenüberstehen. Wir werden unsicher und gestresst.

Lernen Sie, in allen Situationen selbstbewusst und wirkungsvoll aufzutreten und steigern Sie dadurch Ihre Lebensqualität. Erkennen Sie Ihre Stärken. Teilen Sie mit, was für Sie wichtig ist und was sie wollen. Lernen Sie, sich positiv darzustellen. Nur was Innen leuchtet, überzeugt nach Aussen. Ein gewinnendes Äusseres fördert die innere Sicher- und Gelassenheit.

### Inhalt

#### Meine Ausstrahlung

- Eigenbild versus Fremdbild
- Wie werde ich von der Person zur Persönlichkeit
- Wo liegen meine Stärken und Schwächen
- Sich selbst positiv darstellen
- Was sind meine inneren Antreiber

#### Nonverbale Kommunikation

- Gestik und Mimik bewusst und zielgenau einsetzen
- Präsent sein, ohne wenn und aber
- Authentische Körpersprache
- Welche Kleidung unterstützt meine Persönlichkeit

#### Lampenfieber

- Tipps und Tricks im Umgang mit Lampenfieber

Dauer: 1 Tag

Wann: Donnerstag 26. Februar 2015

Zeit: 09.00 bis 17.00 Uhr

Ort: Zürich

Kosten: CHF 680.- inkl. Mittagessen, Pausenverpflegung und Unterlagen

Melden Sie sich ganz einfach per E-Mail [cs@corinne-staub.ch](mailto:cs@corinne-staub.ch) an.

Ich freue mich auf Sie!