



Beschreibung

Souverän wirken – aber bitte echt! In diesem Seminar geht es nicht um antrainierte Gesten oder das perfekte Bühnenprogramm, sondern um innere Klarheit, Präsenz und eine authentische Ausstrahlung, die nach außen professionell und überzeugend wirkt.

Inhalte

Mein Zielbild

- Wie sieht "mein starker Auftritt" aus?
- Und wie fühlt er sich an?

Strahlkraft

- Wie wirken Stimme, Sprache, Haltung und Präsenz zusammen?
- Klar und konstruktiv formulieren
- Umgang mit Missverständnissen

Eröffnung mit Wirkung

- Wie gelingt ein starker Start, der einen klaren strukturierten und überzeugenden Gesprächs- und Auftrittsverlauf ermöglicht?

Spontanität mit System

- Welche Techniken geben Sicherheit für freie Beiträge und unerwartete Situationen?

Ziel des Seminars

Die Teilnehmerinnen stärken ihre Selbstwahrnehmung, entwickeln ein persönliches Zielbild und gewinnen an Sicherheit, Klarheit und Ausstrahlung.

Methodik & Didaktik

Das Seminar ist interaktiv gestaltet und kombiniert:

- fachliche Impulse mit
- praxisnahen Übungen,
- Reflexionsphasen und Feedback,
- und kollegialem Austausch.

Zielgruppe

Frauen, die in beruflichen Kontexten vor Gruppen sprechen, moderieren oder präsentieren und die ihre Wirkung gezielt entwickeln und stärken möchten.

Kosten



799,- € (brutto) inkl.
Getränke und Snacks

Termin



26. November 2025

Trainerinprofil

Christine Balkenhol

- B.Sc. Wirtschaftspsychologie (Ruhr-Universität Bochum)
- Kommunikationstrainerin seit 2007
- seit 2017 Inhaberin der KompetenzSchmiede Sauerland
- Spezialisierungen: systemische Gesprächsführung, ReissProfile®, Mimikresonanz®-Beraterin und -Trainerin, emTrace®-Mastercoach, Bindungsdiagnostik

