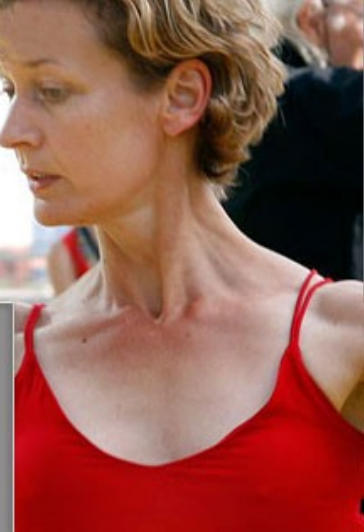


Coaching



Gudrun Soujon | Heckenweg 17 | 27726 Worpswede | 04792 95 02 30 | www.gudrun-soujon.de

PRÄSENZTRAINING

Entwicklung, Stärkung und Erweiterung persönlicher Körperkompetenzen

Alle Kommunikationsexperten sind sich einig, dass dem Körperausdruck in unseren Interaktionen eine größere Bedeutung zukommt als der verbalen Kommunikation.

Die Qualität unserer Beziehungen gestalten wir in erster Linie durch unsere Körpersprache und die jeweilige Ausstrahlung. Oft ist es der sogenannte „Erste Eindruck“, der sich prägend auf ein Gespräch auswirkt und die emotionale Beziehung weitgehend vorherbestimmt.

Aber wie oft sind wir wirklich präsent und uns unseres Eindrucks- und Ausdruckes bewusst? Wie effektiv nutzen wir unsere Potentiale des Selbstaussdruckes, um gezielt Gesprächssituationen für uns positiv zu gestalten?

Besonders in berufsbezogenen Kontexten wie z. B. bei Einstellungsgesprächen oder der Kundenbetreuung ist es oft von entscheidender Wichtigkeit, was ich mit meinem Körper aussage. Ein sicheres authentisches Auftreten, Überzeugungskraft, ein Bewusstsein und die Kontrolle über das eigene Körperverhalten fördern einen positiven Kommunikationsverlauf und können einen großen Schritt in Richtung beruflichen Erfolg bewirken.

Das Ziel des Seminars ist die Entfaltung der persönlichen Präsenz, was zu größerer Gelassenheit, Wachheit und einem gestärkten Selbstbewusstsein führen kann.

Durch verschiedene praktische Übungen wird der eigene Körper als ressourcenreiche Quelle erfahren und die Körperkompetenzen erweitert. Auch wird die Wahrnehmung für das persönliche Körperverhalten und des jeweiligen Interaktionspartners sensibilisiert und geschult. Ein spezielles Präsenztraining führt in das Erleben der individuellen kraftvollen Ausstrahlung. Der bewusste Umgang mit der eigenen Präsenz hat eine selbststärkende Wirkung und kann für die persönliche und berufliche Weiterentwicklung von großem Nutzen sein.

Termine nach Absprache, je nach Bedarf und gewünschtem Umfang können die Fortbildungen zwischen 4 und 20 Stunden betragen.