

# Workshop | Persönlichkeitsentwicklung

## Selbtsicher auftreten

Stellen Sie Ihr Licht nicht länger in den Schatten. Wer selbstbewusst und wirkungsvoll auftritt, hat eine bessere Lebensqualität. Erkennen Sie Ihre Stärken und sagen Sie, was Sie wünschen und wollen. Lernen Sie, sich positiv darzustellen. Ein gewinnendes Äusseres unterstützt die innere Sicher- und Gelassenheit. Wie kann ich meine Wirkung optimieren? Welche Kleidung, Brille und Frisur passt zu mir? Wie setze ich meine Körpersprache bewusst ein?

Zielgruppe	Alle, die mehr aus sich machen wollen
Lernziele	Am Ende des Tages ... <ul style="list-style-type: none"><li>• kennen Sie Ihre Stärken und setzen diese zielgerichtet ein</li><li>• können Sie Wünsche und Forderungen gegenüber Mitarbeitenden und Vorgesetzten so formulieren, das Sie gehört werden</li><li>• sagen Sie Nein, wenn Sie dies auch wollen</li><li>• setzen Sie Ihre Körpersprache und Stimme bewusst ein, um Ihre Ziele zu erreichen</li><li>• wissen Sie, wie Sie Ihr äusseres Erscheinungsbild optimieren können</li></ul>
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"><li>• Eigenbild – Fremdbild</li><li>• Sich selbst positiv darstellen</li><li>• Wünschen und wollen</li><li>• Nein-Sagen</li><li>• Power Talking – verbale Präsenz</li><li>• Körpersprachlich Präsenz zeigen</li><li>• Wirkungsmittel Stimme</li><li>• Das visuelle Erscheinungsbild</li></ul>
Dauer	1 Tag, 09.00 – 17.00 Uhr
Datum/Ort	Samstag, 24. September und Freitag, 14. Oktober 2011, Zürich
Teilnehmer	Mind. 4, max. 8 Teilnehmende
Kosten	CHF 590.- inklusive Seminarunterlagen, Pausenverpflegung und Mittagessen
Leitung	Eveline Sievi, Kommunikationsberaterin & -trainerin, und Corinne Staub, Imageberaterin
Anmeldung	Telefon 044 500 1142 / <a href="mailto:info@esprojects.ch">info@esprojects.ch</a>