

## **Jetzt rede ich!**

### **Auftritts- und Präsentationscoaching für Frauen**

Eine Präsentation, eine Rede oder ein wichtiges Meeting steht Ihnen bevor. Klar, dass Sie überzeugend rüberkommen wollen! Doch da ist diese kritische innere Stimme: Schaffe ich das überhaupt?

Wir leben in einer Gesellschaft, die Frauen immer noch zu Bescheidenheit und Zurückhaltung anhält, daher fällt es Frauen häufig schwerer als Männern, wirksam vor Publikum zu sprechen. Im Workshop erfahren Sie, wie Sie mit Inhalt, Körpersprache und Stimme an Ausstrahlung gewinnen und Ihr Fachwissen in einen wirksamen Auftritt verwandeln. Außerdem arbeiten wir an den inneren Kritikerinnen, die besonders Frauen verunsichern, und stärken Ihr Selbstbild.

Es ist wichtiger, in eine authentische innere Haltung zu kommen, als große Gesten einzustudieren. Wir üben mit viel Praxisanteil und wiederholtem Feedback im geschützten Kreis mit anderen Frauen, denen es ebenso geht.

Inhalte:

- Die eigene Persönlichkeit zur Wirkung bringen
- Die Stimme stärken
- Körpersprache und Kleidung
- Die richtige Atmung
- Die Unterschiede in der Kommunikation von Männern und Frauen
- Nervosität und Lampenfieber überwinden
- Eine spannende Geschichte erzählen

Referentin:

Ute Janik, Systemischer Coach, Speaker, Redakteurin, Personalreferentin,  
Königstein

Maximale Teilnehmerinnenanzahl:

max. 10 Teilnehmerinnen

Hinweis:

Bei dieser Veranstaltung handelt es sich um einen Workshop mit 7  
Zeitstunden

Benötigte Technik und Stuhl-/ Tischstellung:

Beamer, Leinwand oder Screen mit HDMI-Anschluss, HDMI-Kabel, Flipchart,  
Stühle als Stuhlkreis, Moderationskoffer

Maximale Entfernung:

100 km ab Wohnort