

COACHING – und SCHULUNGSTHEMEN – Workshops mit Susanne Schwab

1. **KÖRPERSPRACHE und KÖRPERRHETORIK**
2. **RHETORIK, DIALEKTIK und ÜBERZEUGUNGSKRAFT**
3. **STIMM - und SPRECHTRAINING**
4. **STRESS - und SELBSTMANAGEMENT**
5. **Do it yourself ! - SELBSTCOACHING - Innere Stärke aufbauen**
6. **WOMEN SPECIAL - RHETORIK für FRAUEN und Kompetenz**
7. **KONFLIKTRHETORIK / EINWANDMANAGEMENT**
8. **MEDIENRHETORIK - MEDIENTRAINING -
PROFESSIONELLER UMGANG mit Presse, Hörfunk und TV**
9. **VERBAL KREATIV und ELEGANT - RHETORISCHE Vielfalt**
10. **PERSÖNLICHKEIT und CHARISMA**
11. **Spezial DEUTSCH als ZWEITSPRACHE / DEUTSCH als FREMDSPRACHE**

IHR COACH – Susanne Schwab



Diplom – Schauspielerin

Bestätigte Lehrbefähigung und Zulassung als Dozentin und Lehrbeauftragte
der AMAK AG Lehrbeauftragte und Hochschuldozentin

1. KÖRPERSPRACHE und KÖRPERRHETORIK

***Körpersprache macht ca. 55% der gesamten Kommunikation aus, das ist über die Hälfte.
Durch den bewussten Einsatz Ihrer Körpersprache ist es möglich, dass Sie auf die Menschen in Ihrem Umfeld größeren Einfluss ausüben. Dabei projizieren Sie Ihre eigenen Körperbewegungen und -haltungen sowie Ihre Mimik und Gestik ganz strategisch auf Ihren Kommunikationspartner.***

Wir trainieren mit Ihnen Möglichkeiten mit Körpersprache positiv zu kommunizieren, ohne dabei Worte zu verwenden: Achten Sie auf Ihre eigenen positiven Signale bzgl. Ihrer Körpersprache. Suchen Sie den Blickkontakt wann immer möglich.

Lächeln Sie! Wenn Sie nicht lächeln, achten Sie zumindest darauf, dass Ihre Lippen entspannt sind.

Stehen Sie offen!

Der erste Eindruck

Sicheres und authentisches Auftreten

Facetten der Körpersprache: Augenkontakt, Mimik, Gestik, Haltung

Wie zeige ich Präsenz?

Wie wirkt meine Haltung auf Stimme, Intonation, Stimm Sitz und Sprechen?

Körpersprache und Status, Habitus

Wirkung der Körpersprache bei Präsentationen / Wirkung der Körpersprache in Gesprächen

Den Körper als Ausdrucksmittel gezielt einsetzen

Die Wirkung der Körpersprache / Neue Ausdrucksmöglichkeiten entdecken

Praktische Übungen für Ihren Business Alltag

Körpersprache und innere Haltung

Signale in der Körpersprache beachten / Haltung, Mimik, Gestik, Bewegungen dem eigenen Typ anpassen und entsprechend einsetzen

METHODIK

Prägnanter Theorie - Input, Coaching Einheiten, Raum für Reflexion, Einzelarbeit, Reflecting-Team / Viel Praxis: Praktische Übungen und Rollenspiele mit Videofeedback, Erfahrungsaustausch und Diskussionen, Trainerimpulse.

2. RHETORIK, DIALEKTIK und ÜBERZEUGUNGSKRAFT

Frei vor Menschen zu reden gehört zu den wichtigen Erfolgsfaktoren. Die eigenen Argumente treffsicher zu platzieren ist die Grundlage für die erfolgreiche Verhandlung, das erfolgreiche Meeting und die erfolgreiche Präsentation. Die Fähigkeit Menschen für die eigenen Ideen zu gewinnen, positiv zu kommunizieren und gelassen auf Angriffe zu reagieren kann jeder lernen.

Intensivwochenende für mehr Überzeugungskraft und Souveränität!

Grundlagen des erfolgreichen Auftritts: So überzeugen Sie fachlich UND persönlich

Die Macht der nonverbalen Kommunikation: So optimieren Sie Ihren Auftritt

Überzeugen mit Qualität statt Quantität

Umgang mit der Gruppe: So erreichen Sie Ihre Zuhörer

Selbstcheck: Wie kommunizieren Sie?

RHETORIK

Allgemeine Redekunst und Basics der freien Rede

Schulung von Gestik und Mimik

Sprachstile für verschiedene Zielgruppen

Rede - und Atemtechniken / Tipps gegen Lampenfieber und Redeangst

Vorbereitung und Präsentation einer Rede

Allgemeine Kommunikationsfähigkeit und -sicherheit

Dialektik und Überzeugungskraft

Schlagfertigkeit und Reaktionsvermögen im Dialog

METHODIK

Zahlreiche praxisorientierte Übungen, die Ihre Souveränität stärken und „Redescheu“ zuverlässig abbauen.

Strukturiertes Gruppenlernen, Fallbeispiele und Trainingssequenzen wechseln sich ab. Die Videokamera bietet die Grundlage zur Reflektion und für das feedback. Konkrete Empfehlungen erweitern den Handlungsspielraum und bieten neue Perspektiven für die Praxis.

3. STIMM - und SPRECHTRAINING: Mit Stimme kraftvoll wirken

Mehr Präsenz, mehr Ausdruckskraft durch dieses intensive, praxisnahe Stimmtraining. Harmonie von Körpersprache, Stimme, Artikulation und Sprech-Modulation: Entdecken Sie neue Facetten Ihrer Ausstrahlung. Erlernen Sie Stimm- und Sprechtechniken für eine feste und resonanzstarke Stimme, Sprechdynamik, Verständlichkeit durch eine klare Artikulation und Atemtechnik.

Stimmkraft ausbauen durch ökonomische Atmung und Haltung

Die individuelle Sprechstimmlage finden und festigen

Die tragfähige und resonanzreiche Stimme / Tipps zur Pflege der Stimme

Stimmtraining für mehr Verständlichkeit: Die deutliche und präzise Aussprache

Körperspannung und Energie der Stimme in Einklang bringen

Stimmtraining für Stimm-Modulation: Dynamik durch Rhythmus und Melodie

Die Wirkung von Tempo- und Lautstärkevariation

Atemtraining

Physiologische Zusammenhänge von Atem, Stimme und Sprechen

Optimierung der Sprechatmung - Übungen zum Abspannen der Atemmuskulatur

Atemeinsatz (Mund -, Nasen -, Zwerchfell -, Phonationsatmung) bei Versen und Prosatexten

Freies Sprechen mit ökonomischer Zwerchfellatmung

Stimmbildung

Lockerung der Sprechmuskulatur

Resonanz und Stimmklang / Übungen zum Stimmsitz - Sendebewusstsein erweitern

Einsatz Sprechausdrucksmittel: Sprechmelodie, Sprechtempo, Lautstärke, Akzente

Kraftstimme - Körper / Stimmübungen / Stimmliche Arbeit an verschiedenen Texten und

Haltungen / Einsatz der Stimme in (berufs -) alltäglichen Sprechsituationen

METHODIK

Basisübungen - Atemtechnik - Übertragung in realistische Sprechsituationen. Übungen zur Stimme, optimale Sprechstimmlage bis hin zur Stimme in dynamischen Sprechsituationen. Tonaufnahmen, Videoaufnahmen mit feedback. Entspannt, konzentriert und leicht.

4. STRESS - und SELBSTMANAGEMENT

Trotz Stress souverän bleiben!

Auch eine hohe Arbeitsbelastung kann stressfrei ablaufen. Vorausgesetzt, wir setzen uns Grenzen für die tägliche Arbeitszeit, priorisieren Aufgaben und identifizieren uns mit ihnen. Immer mehr Studien zeigen: Im Arbeitsleben nimmt der Stress stetig zu. Aufgrund von Wettbewerbsdruck kommt es zu Rationalisierungsmaßnahmen, Arbeitsverdichtungen und Personalabbau. Mitarbeiter und Führungskräfte leiden unter Zeitdruck, Verantwortung, Arbeitsmenge, Störungen und Multitasking. Immer mehr Arbeitnehmer fühlen sich an der eigenen Leistungsgrenze und legen nach eigener Einschätzung ein zu hohes Arbeitstempo vor. Wie soll man sich aber vor zu hoher Arbeitsbelastung schützen? Wie kann man trotz Druck von außen die Situation beherrschen? Entscheidend ist es, sich Methoden anzueignen, mit denen man Souveränität und Kontrolle bewahrt. Von zentraler Bedeutung ist ein persönliches Zeit- und Selbstmanagement.

Aktuelle Stressanalyse

Individuelle Störfaktoren erkennen und bearbeiten

Zusammenhang von Stress und Leistung

Wertschätzende Kommunikation und konstruktives feedback

Problemlösetechniken

Innere Einstellungen Antreiber verändern

Methoden der Arbeitsorganisation und des Zeitmanagements

Die Kunst, „Nein“ zu sagen - effektives Delegieren

Umgang mit akuten Stresssituationen - Schnelle, bewährte Strategien

Übungen zur Stressbewältigung

Möglichkeiten der Entspannung und des Ausgleichs

Aufbau und Pflege von Antistresspuffern

METHODIK

Theorie, gemeinsamer Austausch, Einzelreflexion, Rollenspiele, Entspannungsübungen, Körperwahrnehmung, Bewegungsübungen, Praxisorientierte Einzel - und Gruppenübungen.

5. Do it yourself ! - Selbstcoaching – Innere Stärke aufbauen

Selbstcoaching heißt, reflektiert Herausforderungen im Alltag konstruktiv anzunehmen. Beim Selbstcoaching stellen Sie Ihre persönlichen Stärken in den Fokus. Die Konzentration auf Ihre Ressourcen begleitet Sie dabei, in schwierigen Situationen sich selbst zu schützen und für kommende Herausforderungen gewappnet zu sein. Sie werden Ihre Denk- und Kommunikationsweisen reflektieren um mit sich selbst effektiv zu kommunizieren. Dadurch erlangen Sie ein höheres Maß an Klarheit und Lösungsfokussierung für sich und Ihr Umfeld. Sie lernen die Kunst des Selbstcoachings kennen um Ihren Handlungsrahmen zu erweitern.

Innere Stärke - Anregungen

Einen positiven Blick auf Ereignisse trainieren

Kleine und große Glücksmomente in den Alltag holen

Einen freien Blick auf sich selbst und die eigenen Lebensziele bekommen

Mut für die kleinen und großen Erfolgs-Schritte zu sammeln

Immer wieder die innere Mitte zu finden, für mehr Ruhe und Gelassenheit

Schwierige Erfahrungen als Wachstumschancen nutzen

Mehr Inspiration oder ganz neue Perspektiven für den Alltag zu gewinnen

Selbstcoaching-Tools für innere Stärke

Die Kunst im Selbstcoaching

Wertschätzend mit sich selbst kommunizieren

Was ist jetzt wichtig?

Klarheit und Lösungsfokussierung für sich und Ihr Umfeld.

Wie ich meine guten Erfahrungen als Ressource nutze

Die 7 Säulen der Resilienz

Gedankensprünge erwünscht:

Eigene Flexibilität ausbauen „Aha, so geht es auch“

Aktive Steuerung der Denkgewohnheiten

Wie die Problemaufstellung zur Lösung führt

6. Women Special - Rhetorik für Frauen: **Kompetenzen zeigen und durchsetzen**

Souveränes Auftreten, selbstbewusstes Präsentieren, Einwände zielführend steuern: Bauen Sie Ihre rhetorischen Fähigkeiten als Frau zielorientiert aus: Die Kraft versierter Rhetorik und die Freude an der Außenwirkung. Trainieren Sie Diplomatie und Durchsetzungsfähigkeit für Ihren Berufs - Alltag und lenken die Aufmerksamkeit auf Ihre persönlichen Stärken – für mehr Überzeugungskraft und Selbstsicherheit.

Nervosität und schwierige Situationen meistern

Steigerung der Selbstsicherheit

Ausbau der Wirkung der weiblichen Stimme

Stimmtraining:

Deutliches Sprechen, Sprechtempo und Sprechrhythmus

Dynamik & Kraft der Stimme für sich nutzen

Die Kunst der Pause

Souveräne Stimmführung: Auf den Punkt sprechen

Persönliche Stärken definieren und ausbauen

Weibliche und männliche Kommunikationsstrategien

Die Kraft der Sprache nutzen und adressatengerecht formulieren

Gelassen und souverän mit Fragen umgehen

Einwände zielführend steuern

Überzeugender Führungsauftritt –

Die besten Durchsetzungsstrategien für weibliche Führungskräfte

Für Frauen, die ihren körpersprachlichen und stimmlichen Ausdruck optimieren möchten - bis Sie in Ihrer weiblichen Kommunikation über alle rhetorischen Mittel verfügen, für beruflichen Erfolg. Dabei bleiben Sie in diesem **FVA nur für Frauen konzipierten Seminar** unter sich. Mit professionellen Feedback und einem individuellen Trainingsprofil werden Sie

Ihre Rhetorik und Ausstrahlung langfristig verbessern. Sie werden selbstbewusster und authentischer kommunizieren und erfolgreich auftreten.

7. KONFLIKTRHETORIK / EINWANDMANAGEMENT

Wenn wir verärgert mit dem Zeigefinger auf jemanden hindeuten, dürfen wir nicht vergessen, dass dabei drei Finger gegen uns selbst gerichtet sind.

Die besten Techniken kompakt: Sie präsentieren, reden, erklären ... und plötzlich: Ein unerwarteter Angriff, eine ironische Zwischenbemerkung, ein unsachlicher Einwand. Jetzt geht es darum, sich blitzschnell für die wirkungsvollste Strategie zu entscheiden. Oder: Ein Konflikt mit einem Kollegen, einem Mitarbeiter, einem Kunden raubt Ihnen Energie und Zeit. Deeskalieren, ausweichen, oder offensiv kontern - für jede Situation gibt es wirkungsvolle, schnell erlernbare Techniken.

Argumentieren ohne Stress

In schwierigen Situationen souverän argumentieren

Effektive Vorbereitung: Was ist IHR Ziel?

Ihre Kernbotschaft: Kommen Sie auf den Punkt!

Unfaire Einwände und Angriffe: Wie Sie trotzdem gelassen bleiben.

Stress - Situationen und Zeitdruck: So argumentieren Sie dennoch souverän

Konfliktmanagement

Erfolgreiche Gespräche in Konfliktsituationen

Wann ist ein Konflikt ein Konflikt?

Schwierige Situationen: Warum „schwierig“ auch eine Einstellungssache ist

Grundlagen der verbalen und nonverbalen Kommunikation

Emotionen und Bedürfnisse

So nimmt ihr Konfliktgespräch ein „gutes Ende“

Kritikgespräche führen, aber wie?

Kontrollkonflikte

Provozierende Worte

Statt Widerstand - flexibel bleiben.

Übersicht über die Konfliktarten

Konstruktiv kritisieren

Dale Carnegie

8. MEDIENTRAINING, PROFESSIONELLER UMGANG mit Presse, Hörfunk u. TV

In unserer Mediengesellschaft haben Funk und Fernsehen signal - und prägende Wirkung für die öffentliche Wahrnehmung.

Oft sind es nur Sekunden, die entscheiden. Nutzen Sie sie , indem Sie Ihre beste audiovisuelle Performance abliefern, wenn es darauf ankommt. Es ist nicht immer leicht. Nervosität lenkt von den Inhalten ab – und schließlich sind auch noch die ungebetenen Gäste da: trockener Mund, Kloß im Hals, Blackout im Kopf, dem ersten Versprecher folgt der zweite (Murphys Gesetz) – und prompt sind Sie mittendrin im Teufelskreis von: Lampenfieber! Scheinwerfer! Rotlicht!

Lenken Sie Ihren Stress und das Lampenfieber positiv um.

Medien - Coaching

Botschaften trotz Zeitknappheit vermitteln

Abbau von Hemmungen gegenüber Kamera und Mikrofon

Die Regeln der Medienwelt beherrschen

Sie müssen Ihr Unternehmen oder Ihre Partei in den Medien vertreten?

Auch wenn Sie rhetorisch schon sehr gut sind – in der Medienwelt gelten eigene Regeln.

Vom Statement über verschiedene Interview-Formen bis hin zur Talk-Show:

Wir trainieren, wie Sie gemäß den zeitlichen Vorgaben von Hörfunk und TV ihre Aussagen auf den Punkt zu bringen.

Gerne bereiten wir Sie gezielt auf eine spezielle Sendung vor.

Praxiserprobte Tipps zum Frage - und Antwortverhalten

Zehn Gebote für Statement, Interview und Talk - Show

Umgang mit Journalisten und Sendern

Durchführung von Live - Interviews und produzierten Interviews

Die verschiedenen Ebenen in kontroversen Interviews erkennen und bedienen

Interviewtechniken für Fortgeschrittene / In Stress - Interviews bestehen

Sendefähige Statements und „Sager“ abgeben / Mediengerechte Statements vorbereiten

Professionelles Verhalten vor der Kamera

The Look: TV-gerechte Kleidung und Brille

Der Umgang mit Aufregung und Lampenfieber

Kernbotschaften vorbereiten und platzieren

Metaphern und Beispiele vorbereiten

Statementformeln für Krisen und Notfälle

Wie Sie im Krisenfall mit der Presse und den Medien umgehen

Professionelle Gelassenheit – alles eine Frage des richtigen Medientrainings

Das Medientraining ist die Königsklasse in der Kommunikation. Es geht nicht nur darum, wie

Sie ankommen - Ihr Unternehmen positionieren Sie gleich mit

Wie gehen Sie mit den Medien um? Wie ticken Journalisten? Wir trainieren das, denn Übung macht den Meister!

Kameratraining

5-Satz-Methode für den kurzen „O-Ton“ (Statement)

Kernbotschaften formulieren und platzieren

Schnelle Fragen – kurze Antworten

Verhalten unter Druck (im Dreieck Inhalt – Körpersprache – Stimme)

Einsatz von persönlicher Körpersprache und Stimme

Analyse von individuellen Stärken und Wachstumspotentialen

Verhalten vor der Kamera

Individuelle Körpersprache

Einsatz der Stimme

Kleidung & Gesamteindruck beim Medienauftritt

Hinweise zur individuellen Weiterentwicklung

METHODIK

Typische Praxissituationen der Medienkommunikation werden simuliert und Erkenntnisse der medialen Wirkungsforschung vermittelt, die dann ganz bewusst und telegen von Ihnen eingesetzt werden können.

Audio - und Videoaufzeichnung, mit konstruktivem Video-Feedback: Video - Aufzeichnungen ermöglichen Gesprächs - und Verhaltenskontrolle, neue Selbsteinschätzung und ggf. Korrekturfeedback, Erfahrungsaustausch und Diskussionen, Trainerimpulse.

9. VERBAL KREATIV und ELEGANT

Kraftvolles Formulieren mit bildhafter Sprache überzeugt und gibt unseren Worten Dynamik und Durchschlagskraft.

Lebendige Sprache fesselt den Zuhörer und macht unsere Argumentation interessant, verleiht dem Gesagten Überzeugungskraft.

Der starken Suggestion von Sprachbildern – bildhaften Gleichnissen oder – kann sich niemand entziehen. Mit bildhafter Sprache geben wir unseren Argumenten Schwung und erhöhen die Aufmerksamkeit für unsere Ausführungen.

Die Sprache in bildhaften Gleichnissen ist der Sauerstoff, der das Gesagte lebendig und anschaulich macht und den Zuhörer emotional beeinflusst.

Wir lassen uns gerne positiv überraschen. Mit einem guten Bild oder Vergleich kann das gelingen. Wenn Bilder in den Köpfen der Zuhörer entstehen, bleibt auch das Gesagte in Erinnerung. Mit unserer Sprache führen wir, begeistern und überzeugen.

Sprache und Persönlichkeit

Zielbewusste Gesprächsführung und Argumentation

Sprachliche Kreativitätstechniken: Wie kann ich meinen Wortschatz einfach erweitern?

Rhetorische Stilmittel, die zur Verständlichkeit beitragen

Sprachtraining für mehr Überzeugungskraft: Alle Sinne ansprechen durch facettenreiche Adjektive

Bildhafte Vergleiche entwickeln, die im Business-Kontext zielführend sind

Storytelling für eine gelungene Überzeugungsarbeit

Präsentationen und Vorträge: Rhetorische Stilmittel, die zur Verständlichkeit beitragen

Sinneseindrücke und Sprache sind eine Einheit

METHODIK

Übungen zum Führen, Begeistern und Überzeugen. Texten – Präsentieren – Extemporieren – Aus dem Stand – Mit Karteikarten – Mit Script – Mit Zeitbegrenzung – Ohne Zeitbegrenzung.

Fallbeispiele und Trainingssequenzen wechseln sich ab. Die Videokamera bietet die Grundlage zur Reflektion und für das Feedback. Konkrete Empfehlungen Ihrer FVA Coaches erweitern den Handlungsspielraum und bieten neue Perspektiven für die Praxis.

10. Persönlichkeit und Charisma – Überzeugen, motivieren und begeistern

**Der Ausdruck Charisma (vom griech. „Gnadengabe“, aus Wohlwollen gespendete Gabe“) steht im Management für ein Führungskonzept, bei dem die Geführten Vertrauen, Respekt, Loyalität und Wertschätzung gegenüber der Führungskraft empfinden und dadurch überdurchschnittliche Leistungen erbringen.*

Von innen nach außen wirken – im Fokus sind dabei Ihre Ausstrahlung, Charisma und der eigene, persönliche Stil. Sie lernen, sich als Persönlichkeit nach außen nachhaltig zu präsentieren. Mit Überzeugungsstrategien und einer klaren Statement-Technik steigern Sie Ihre aktive Kommunikation und Wirkung. Durch die Stimmigkeit von Körpersprache, Sprache und verbaler Botschaften.

Selbst PR: Welche Kernaussagen will ich vermitteln? Persönlichkeit und Charisma

Individualität: das A und O im Persönlichkeitstraining

Persönlichkeitsanalyse

Die Kunst des verbalen und nonverbalen Überzeugens und Inspirierens!

Wirkungsvolle Rhetorik und Dialektik - sich souverän in Szene setzen, geschickt interagieren und als Persönlichkeit überzeugen.

Charisma ausbauen: Von innen nach außen wirken

Eigene Werte - Welt entdecken und nutzen

Überzeugungsstrategie

Statement-Technik für schnelles und flexibles Reagieren

Nonverbale Wirkkräfte bewusst einsetzen

Motivationsstrukturen, um Gesprächspartner und Zuhörer richtig einzuschätzen

Authentizität und Steuerungsfähigkeit ausbauen

METHODIK

Mit intensivem Übungscharakter für leichte Umsetzung in die Praxis.

Mit konstruktivem Video-Feedback: Video-Aufzeichnungen ermöglichen Gesprächs- und Verhaltenskontrolle, neue Selbsteinschätzung und Korrektur. Bewußtmachen, Anwendung und Festigung verbaler und nonverbaler Komponenten in der Kommunikation.

11. Spezial : DEUTSCH als ZWEITSPRACHE

(für Mitarbeiter mit Migrationshintergrund)

Im Alltag zurechtkommen, eine Prüfung bestehen, sprachlich fit werden für die Arbeitswelt oder das Studium: Lernziele gibt es viele.

Wie wird man diesen Bedürfnissen gerecht und bringt trotzdem alle auf dieselbe Niveaustufe? Ganz einfach: Schritt für Schritt entlang am Europäischen Referenzrahmen. GER Stufen A 1 – C 2 / Seminarinhalte zu aktuellen Themen aus Gesellschaft, Politik, Technik, Wirtschaft

Training der 4 Grundfertigkeiten: Sprechen, Hörverstehen, Leseverstehen, Schreiben

Mittlerweile kommt es im Bereich Sprachtraining auf weitaus mehr an als in der Lage zu sein, die Verben korrekt zu konjugieren und die Präpositionen richtig einzusetzen. Vielmehr kommt es darauf an, mit seinem Gegenüber zu kommunizieren. Dazu gehören auch überzeugende Präsentationen oder erfolgreiche Verhandlungen oder effiziente Vertragsabschlüsse. Es ist es notwendig zu wissen, was sich in der internationalen Geschäftswelt zwischen den Sprachen abspielt.

Auf Wunsch: Vorbereitung und Durchführung mündlicher und schriftlicher Prüfungen

Analyse und Auswertung Einstufungs Online Tests

Erweiterung des Wortschatzes / Mündlicher Ausdruck

Vermittlung von Lerntechniken

Optimierung der mündlichen oder schriftlichen Fertigkeiten

Verstehen (Hören / Lesen)

Eigene Produktion (Sprechen, Telefonieren, Schreiben) der deutschen Sprache

Artikulation / Hochdeutsche Auslautung / Deutsche Phonetik

Zahlreiche Angebote zur Binnendifferenzierung, um den unterschiedlichen Voraussetzungen der Teilnehmer gerecht zu werden.

Innovative Zusatzmaterialien wie berufssprachliche Arbeitsblätter bereiten Sie auf individuelle Lernziele vor.

Ziel ist: Eigenständiges Lernen.

Wir setzen den Portfoliagedanken des Europäischen Referenzrahmens gekonnt in die Praxis um und fördern den eigenständigen Lernprozess.

12. Spezial: Einführung in die gewaltfreie Kommunikation (GfK)

„Gewaltfreiheit bezieht sich auf das einfühlsame Wesen, das sich wieder entfaltet, wenn die Gewalt im Herzen nachlässt.“ (Mahatma Gandhi)

"Gewalt ist nur der tragische Ausdruck unerfüllter Bedürfnisse." (Marshall Rosenberg)

Rosenberg hat mit der Gewaltfreien Kommunikation (GfK) eine sehr einfache und wirksame Methode entwickelt, die uns hilft, unsere Achtsamkeit in unseren Kommunikationsprozessen auf etwas sehr Grundlegendes zu lenken: Bedürfnisse.

Und zwar in einer mitfühlenden, jedoch nicht mitleidenden, Weise. Durch das empathische Zuhören und die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation gelingt der Kontakt mit den lebendigen Bedürfnissen eines Menschen.

Durch Gewaltfreie Kommunikation werden Kommunikationsprozesse lebendiger und mit ihnen die Menschen. Darüber hinaus erhöht sich unsere Chance, in Gesprächen oder Verhandlungen, das zu erreichen, was wir uns wirklich wünschen.

Die gewaltfreie Kommunikation bietet wirkungsvolle sprachliche Instrumente, um mit Konflikten und Differenzen konstruktiv umzugehen. Sie können die Möglichkeiten der GfK in vielen Situationen nutzen, z.B. als Führungskraft im Gespräch mit Ihren Mitarbeitern, im Team, im Verkauf, in Kundengesprächen. Sie lernen die vier Schritte (Grundlagen) der Gewaltfreien Kommunikation (GfK) nach Marshall B. Rosenberg kennen:

1. Beobachten (ohne zu bewerten)
2. Gefühle wahrzunehmen und zu benennen
3. Bedürfnisse zu entdecken und mitzuteilen
4. Bitten (anstatt Forderungen) zu formulieren

Aktiv zuhören, sich selbst klar ausdrücken, mit dem eigenen Ärger umgehen. Sie lernen, dass Verstehen nicht gleich Einverstanden sein bedeutet u.v.m.

METHODIK

Anwendungsorientierte Übungen und praktische Beispiele / Gesprächssituationen aus dem Berufsalltag.

Optionale weitere Angebote

Medientraining mit Videofeedback 1

Medientraining mit Videofeedback 2

Phonetik - und Stimmtraining Workshop

Bewerbungstraining incl. Erstellung von Bewerbungsunterlagen und Showreel

Camera Acting und Moderation

Selbstpräsentation

Moderation und Präsentation für Anfänger, Fortgeschrittene und Profis

Texten und Schreiben für´s TV

Stage Acting

Einzel - und Gruppenkurse.

Maßgeschneidert, individuell.