

Themenüberblick Coaching

Selbstbewusstes Auftreten und Bühnenpräsenz

- Körpersprachliche Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Authentisch und überzeugend wirken durch Körpersprache
- Souverän und kompetent Auftreten
- Raumverhalten und Bühnenpräsenz

Respekt durch Körpersprache

- „Selbst – bewusste“ Körpersprache
- Respekt zeigen und sich Respekt verschaffen
- Natürliche Autorität durch Körpersprache

Stimm- und Sprechtraining

- Kraft, Ausdauer, Tragweite durch Atemtechnik und Stimmtraining
- Klare Aussprache durch gute Artikulation
- Umsetzung in spontanen Vorträgen

Spontaneität und Kreativität

- Theorie und Praxis zu Spontaneität, Improvisation, Schlagfertigkeit
- Übungen für ein assoziatives Denken
- Kreative Ansätze und Methoden in Theorie und Praxis
- Rollenspiele, Impulsvorträge, Power Point Karaoke

Souveränität und Gelassenheit

- Innere Ruhe und Kraft
- Kompetentes und selbstsicheres Auftreten
- Resilienz und Frustrationstoleranz

Rhetorik für Vorträge und Vorlesungen

- Aufbau und Ziel einer Rede in Theorie und Praxis
- Rhetorische Mittel und Sprachebenen