

- Authentisch auftreten - Meine Wirkung in Beruf und Leben

Ziel

In dieser Fortbildung geht es um dich! Alle sind willkommen, die an sich und mit sich arbeiten und umgehen wollen. Es geht um dein Auftreten. Du setzt dich bewusst mit dir selbst und deiner Wirkung auseinander, entdeckst deine Lernfelder und gehst sie aktiv an. Du lernst, **authentischer aufzutreten**, erkennst deine Eigenheiten und gehst damit um – wenn nötig, arbeitest du an Veränderungen. So, dass du dich selbst beobachten und führen lernst und an dir arbeiten kannst, um in unterschiedlichen Lebenssituationen immer klarer, selbstsicherer und präsenter auftreten zu können.

Arbeitsmethoden

Wir arbeiten mit Methoden aus der Schauspielausbildung, lernen uns und andere genau zu beobachten und üben in kleinen Gruppen unter Anleitung. Kurze Impulse und Übungen regen dich an. Gerne gehen wir auf individuelle Fragen ein. In Einzelarbeit und in kleinen Gruppen üben wir, probieren Veränderungen und reflektieren die Erfahrungen. Das, was du entdeckst, kannst Du direkt in deinen Alltag übertragen, weiter üben und es dir zu eigen machen.



Termin

Der Workshop findet am 09./10.10.2026 statt
Beginn: Freitag 09.10.: 16:00 – 20:00 Uhr
Ende Samstag 10.10.: 9:00 - 17:00 Uhr

Inhalte

- Auftreten, präsent sein, sich zeigen und positionieren können
- Sich kennenlernen, seine Wirkung reflektieren und überprüfen
- Umgang und arbeiten mit Fremdbild und Selbstbild.

Konzept

Die Fortbildung besteht zunächst aus einem Modul und kann je nach Bedarf erweitert werden. In der kleinen Gruppe mit maximal 12 Teilnehmer*innen entsteht ein geschützter Rahmen, in dem du intensiv an dir selbst arbeiten, dich zeigen und Neues ausprobieren kannst.

Kosten

360 € pro Person inklusive Pausenverpflegung in den Kaffeepausen.

Veranstaltungsort

Kopf und Körper Studios Hamburg
www.kopfundkoerper.com

Clara Vélez (Schauspielerin und Waldorfpädagogin)

Hubert Staneker, Entwicklungsbegleiter, Coach (www.staneker.org)

Kontakt

Fragen und verbindliche Anmeldungen an Sonja Stenger:
buero@entwicklungsbegleitung-sicom.de



www.entwicklungsbegleitung-sicom.de