

Ort | Termin

Galerie Zeitlos
Markt 15, 59174 Kamen
Sonntag, 14. April 2013

Umfang | Zeiten

1 Tag
10.00 – 18.00 Uhr

Teilnehmer(innen)

8 – 12 Teilnehmerinnen
Frauen

Trainer(innen)

Doris Zeißner

Kosten

90,00 € incl. Pausengetränken,
Pausensnacks

Anmeldung | Information

unter www.wigk-training.de
oder mit beigefügtem
Anmeldeformular



Spieglein, Spieglein an der Wand ...

KONGRUENTER SELBSTAUSDRUCK UND INNERE HALTUNG

... wer ist die schönste im ganzen Land?

Neben äußerer Schönheit gibt es weitere wichtige Aspekte unseres Selbstausdrucks, die der Vergänglichkeit trotzen und mit wachsender persönlicher Reife ihr Potential zunehmend entfalten können.

In diesem kreativen und praxisnahen Training erleben und erfahren Sie die kraftvolle Wirkung körperlicher, sprachlicher und tonaler Ausdrucksstärke. Kurze thematische Impulsreferate wechseln sich mit Reflexionsgesprächen, Gruppenübungen und Rollenspielen ab. Die methodisch auf Erfahrungslernen basierenden Trainingsinhalte lassen sich problemlos in den Alltag integrieren.

Zielgruppe

Frauen, die ihre Selbstausdruck optimieren möchten

Themen

Auf der Grundlage von Selbstwertschätzung analysieren wir innere Haltungen, situative Selbstbilder, Körperausdruck und Mimik sowie die Dimensionen von Sprache und Tonalität und trainieren diese anhand parktischer Berufs- und Alltagssituationen.

Lernziele

- Schärfung der eigenen Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Stärkung der authentischen Selbstpräsentation
- Steigerung der persönlichen Überzeugungskraft
- Strategischer Einsatz persönlicher Kompetenzstärken
- die eigenen Positionen kongruent vertreten
- einschränkende Überzeugungen erkennen und verändern
- klare und wohlwollende Kommunikation mit kraftvoller Wirkung

WIGK

WINDBERGER INSTITUT
FÜR GESUNDHEIT UND
KOMMUNIKATION GbR

Westerstraße 20
D - 25729 Windbergen
Tel. 0 48 59 9 09 76 03
info@wigk-training.de
www.wigk-training.de

Doris L. Zeißner

Kommunikationstrainerin (Lehrtraine-
rin DVNLP) und Heilpraktikerin

Dierk Mäs

Gesundheitswissenschaftler B.A. und
Trainer für Stressbewältigung und Ent-
spannungstechniken