



selbst-bewusst & selbst-sicher souverän und ausdrucksstark auftreten

2-Tages-Seminar

Ein praktisches Seminar für Menschen, die herausfordernde Situationen selbstbewusst erleben und ihnen im Beruflichen wie im Privaten sicher begegnen wollen.

Im Fokus sind individuelle Situationen, die mit Nervosität und Unsicherheit verbunden sind, einen klaren Umgang mit Dominanzverhalten fordern, und/oder Auftritte vor Gruppen, wie Vorträge und Präsentationen.

Entdecken Sie Ihre inneren Ressourcen und Ihre Körperrhetorik als Quellen persönlicher Kraft; entfalten Sie Selbstbewusstsein und persönliche Sicherheit für sich und in der Begegnung mit Anderen.

Seminarinhalte

- ✓ Die Weisheit des Körpers für mehr Ausdruckskraft nutzen
- ✓ Körperspannung regulieren und Stress abbauen
- ✓ Hinderliche Überzeugungen loslassen
- ✓ Persönliche Präsenz stärken
- ✓ Werkzeuge für Ausnahmesituationen kennenlernen
- ✓ Kraft tanken und sich den Rücken stärken

*Was du mir sagst, das vergesse ich.
Was du mir zeigst, daran erinnere ich mich.
Was du mich tun lässt, das verstehe ich.*

Konfuzius

20. und 21. Juli 2019
Heidelberg (Altstadt)



Termin und Ort:

Samstag, 20. Juli 9 – 17h und Sonntag, 21. Juli 2019, 9 – 16h

Dr. Anja Kellermann – Coaching | Consulting

Plöck 57, 69117 Heidelberg

Kosten und Anmeldung:

Preis €790 (zzgl. 19 % MwSt.)

Anmeldung telefonisch oder über Mail

bis zum 20. Juni 2019.

Frühbucherrabatt von 10% bei verbindlicher Anmeldung und vollständiger Zahlung bis zum 31.03.2019

Maximale Teilnehmerzahl: 10 Personen

Weitere Informationen:

www.anja-kellermann.de/selbst-bewusst_oder

www.benediktebaumann.de/training-coaching/selbst-bewusst

Seminar-Leitung:



Anja Kellermann: Mit meiner langjährigen Erfahrung in der freien Wirtschaft unterstütze ich als Business-Coach Menschen, ihre Potenziale zu leben. Spezialisiert habe ich mich auf die Themen Kommunikation, Zusammenarbeit und Resilienz.

www.anja-kellermann.de

T 0170 404 1101,

M coaching@anja-kellermann.de



Benedikte Baumann: Als Prozessbegleiterin unterstütze ich seit 15 Jahren Menschen in Seminaren und Coachings in Deutschland. Im Fokus stehen der persönliche Ausdruck und das überzeugende Auftreten in der Kommunikation.

www.benediktebaumann.de

T 0172 632 8820

M bb@benediktebaumann.de