



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



Termine 2020 (1. Halbjahr)
Heidelberg



Termine und Ort:

- 5. – 6. Februar 2020, Mittwoch und Donnerstag, jeweils 9 – 17 Uhr
- 4. – 5. April 2020, Samstag und Sonntag, jeweils 9 – 17 Uhr
- 18. – 19. Juli 2020, Samstag und Sonntag, jeweils 9 – 17 Uhr

Dr. Anja Kellermann – Coaching | Consulting
Plöck 57, 69117 Heidelberg

Kosten und Anmeldung:

Preis € 890 (inkl. 19 % MwSt.)

Frühbucherpreis € 790 (inkl. MwSt.) bei verbindlicher Anmeldung und vollständiger Zahlung bis 8 Wochen vor dem jeweiligen Termin

Anmeldung telefonisch oder per Mail bis 3 Wochen vor dem jeweiligen Termin.

Maximale Teilnehmerzahl: 6 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 heute als Business-Coach Menschen, ihre Potenziale zu leben. Spezialisiert habe ich mich auf Kommunikation, Führung und Resilienz.

www.anja-kellermann.de

T 0170 404 1101

M coaching@anja-kellermann.de



Benedikte Baumann: Als studierte Theaterregisseurin und Prozessbegleiterin unterstütze ich seit 15 Jahren Menschen in Seminaren und Coachings. Im Fokus steht persönlich überzeugendes Auftreten in der Kommunikation.

www.benediktebaumann.de

T 0172 632 8820

M bb@benediktebaumann.de