

PRÄSENZTRAINING FÜR FRAUEN

Geisenheimer Institut für
Weiterbildung

23. April 2020
11:00 bis 17:00 Uhr



WORKSHOP

PRÄSENZTRAINING FÜR FRAUEN

Professionalität und Engagement werden durch eine souveräne Stimme und eine authentische Körpersprache zu wirkungsvollen Überzeugungsinstrumenten. Doch häufig fällt es uns schwer, in Diskussionen, Vorträgen oder Verhandlungen, unsere Botschaften selbstbewusst und durchsetzungsstark zu präsentieren. Das Training basiert zum einen auf der Reflexion der eigenen Körperwahrnehmung und zum anderen auf dem positiven Uminterpretieren hemmender Bewertungen des eigenen Handelns. Die Teilnehmerinnen lernen, sowohl ihre Körpersprache als auch mentale Haltungen zur Stärkung ihrer Überzeugungskraft einzusetzen. Denn nur wer sich wohl mit dem eigenen Auftreten fühlt, überzeugt mit Präsenz und Selbstbewusstsein.

Mit Bewegungs-, Atem- und Stimmübungen fördern die Teilnehmerinnen kreativ und unterhaltsam ihre bisher ungenutzten Potentiale. Entspannungsmöglichkeiten, die sich vor und während angespannter Situationen einsetzen lassen, runden das Training ab.

IHR NUTZEN

Verbesserung der Körperwahrnehmung und Entwickeln förderlicher Denkweisen

Erkennen und Wertschätzen der eigenen Potentiale

Auseinandersetzung mit negativen Glaubenssätzen und ihre positive Veränderung

Förderung der Durchsetzungskraft in Gesprächen (Team-, Einzelgespräche)

Lernen eines konstruktiven Umgangs mit Nervosität und Stress in angespannten Situationen



Photo by You X Ventures on Unsplash

PRÄSENZTRAINING FÜR FRAUEN

TERMIN

23. April 2020

11:00 Uhr – 17:00 Uhr

Weitere Veranstaltungen des Geisenheimer Institut für Weiterbildung finden Sie unter:

veranstaltungen.hs-geisenheim.de

VERANSTALTUNGSORT

Weiterbildungsraum, Müller-Thurgau Haus

Hochschule Geisenheim University
Von-Lade-Straße 1
65366 Geisenheim

KONTAKT

Roger Baumeister

Hochschule Geisenheim University
Von-Lade-Straße 1
65366 Geisenheim
Tel.: +49 (0)6722 502 743
E-Mail: roger.baumeister@hs-gm.de
URL: www.hs-geisenheim.de/giw

REFERENTIN

Dr. Patricia Wohner

Freiberufliche Trainerin und Dozentin

KOSTEN

115 Euro (inkl. MwSt.)

ANMELDUNG

Online unter veranstaltungen.hs-geisenheim.de

ANFAHRT

PER AUTO

Richtung Rüdesheim

Über die **A3 / A5** kommend fahren Sie auf die **A66** Richtung Wiesbaden / Rüdesheim. Hinter Wiesbaden geht die A66 in die **B42** über. Die Hochschule Geisenheim ist an der B42 entsprechend ausgeschildert.

Über die **A61** kommend bietet sich die Benutzung der Autofähre Bingen-Rüdesheim an.

Richtung Wiesbaden

Von Rüdesheim fahren Sie Richtung Geisenheim und folgen dann der Beschilderung zur Hochschule.

PER FLUGZEUG

Über **Frankfurt International Airport (FRA)** kommend fahren Sie mit der S-Bahn nach Wiesbaden und dann mit einem Regionalzug direkt nach Geisenheim.

PER ÖNV

Über Frankfurt kommend fahren Sie mit dem Regionalzug ab Frankfurt Hbf. direkt nach Geisenheim.

Über Mainz kommend fahren Sie zunächst nach Wiesbaden und dann mit dem Regionalzug weiter nach Geisenheim.

Über Koblenz kommend fahren Sie mit dem Regionalzug ab Koblenz Hbf. direkt nach Geisenheim.

Vom Bahnhof Geisenheim sind es ca. 15 min zu Fuß.

