

Kurs «Selbstkompetenz»

**Freitag, 23. Juni 2017, 09.00–17.00 Uhr**

Zentrum Karl der Grosse, Kirchgasse 14, Saal, 8001 Zürich

# Auftrittskompetenz im Beruf

Stärken Sie Ihre Freude und Ihre Sicherheit im Auftreten!

Ein natürlicher, kompetenter Auftritt und wirkungsvolle Präsentationen werden in vielen beruflichen Funktionen erwartet – sei es bei der Leitung von Sitzungen und Workshops, im Kundenkontakt oder bei Vorträgen vor Publikum.

Nach grossem Erfolg und sehr positiven Rückmeldungen freuen wir uns diesen Kurs wieder anbieten zu können.

Entwickeln Sie Ihre persönliche Auftrittskompetenz und wagen Sie den Schritt als eine von 14 wohlgesinnten Frauen in einen Workshop zum Lernen, Austauschen und Ausprobieren.

## Inhalte

- Präsenz: Freude am Auftreten, Vertrauen in die eigene Wirkung, Lenkung der Aufmerksamkeit, Aktivierung von Präsenz, bewusster Umgang mit Nervosität.
- Klarer Ausdruck: Ruhiger Körper und sichere Stimme, passende Gestik und Mimik, angenehmer Blick, Gelassenheit im Publikumskontakt.
- Überzeugende Botschaften: Logische Struktur und spannende Inhalte, klare Kernbotschaften, überzeugender Ablauf, Aufmerksamkeit bewahren.
- Auftrittsvorbereitung: Tipps und Tricks zum Mitnehmen.

## Nutzen

- Sie steigern Ihre Freude und Sicherheit im Auftreten
- Sie lernen Ihr Funktionieren im Auftritt besser kennen und steuern
- Sie entdecken und aktivieren Ihre persönliche Auftrittskompetenzen

- Sie gewinnen Vertrauen durch praktische Übungen
- Sie probieren in geschütztem und wertschätzendem Rahmen aus
- Sie überraschen sich selbst mit neuen Entdeckungen
- Sie stärken sich durch positives Feedback

## Methodik

Wir arbeiten praktisch und lösungsorientiert. Dazu gehören: Theoretische Inputs, praktische Übungen, Austausch und Feedback.

## Leiterin

Simone Tschopp

Coach, Psychologin lic. phil, NPO-Managerin VMI

[www.auftrittstraining.ch](http://www.auftrittstraining.ch)

## Kosten

Kurskosten, Arbeitsmaterialien sowie Pausen- und Mittagsverpflegung

- CHF 400.– für Mitglieder von svin, ffu-pee, donna informatica, netzwerk frau und sia (bitte bei Anmeldung angeben)
- CHF 500.– für Nicht-Mitglieder

## Anzahl Teilnehmerinnen

Max. 14

## Anmeldung bis 08. Mai 2017

Per E-Mail an [administration@ffu-pee.ch](mailto:administration@ffu-pee.ch) oder schriftlich an FachFrauen Umwelt ffu-pee Güterstrasse 83, 4053 Basel

## Abmeldung

CHF 50.– Annullierungsgebühr bei Abmeldung bis zum 08. Mai 2017. Bei späterer Abmeldung werden die vollen Kosten in Rechnung gestellt. Eine Ersatzfrau wird jederzeit akzeptiert.

# Anreise

Mit dem öffentlichen Verkehr

Ab Zürich Hauptbahnhof:

Tram Nr. 4 (Richtung Tiefenbrunnen) bis Haltestelle Helmhaus, Fussweg ca. 2 Minuten

Tram Nr. 3 (Richtung Klusplatz) oder Bus Nr. 31 (Richtung Hegibachplatz) bis Haltestelle Kunsthaus, Fussweg ca. 6 Minuten

Ab Bahnhof Stadelhofen:

Fussweg ca. 7 Minuten

Mit dem Auto

Am nächsten zum Karl der Grosse liegt das Parkhaus Hohe Promenade an der Rämistrasse (nähe Bellevue, Fussweg ca. 5 Minuten). Alternativ kann auch im Parkhaus Opera oder im Parkhaus Urania parkiert werden.

Weitere Parkplätze befinden sich beim Obergericht.

---