



## Zielgruppe

Mitarbeitende, Projektleiter:innen und Führungskräfte, die ihre persönliche Präsenz in unterschiedlichen Kommunikationssituationen stärken möchten – im direkten Gegenüber wie auch in digitalen Formaten.

## Essenz

In einer Arbeitswelt, die stark von virtueller Zusammenarbeit und komplexen Erwartungen geprägt ist, entscheidet Präsenz darüber, wie unsere Kompetenz wahrgenommen wird.

Wenn wir uns sicher fühlen, authentisch auftreten und im Kontakt mit anderen wirklich da sind, werden Botschaften verständlich, Ideen anschlussfähig und Zusammenarbeit leichter.

In diesem Seminar geht es darum, die eigene Wirkung bewusst zu gestalten – ohne sich zu verstellen. Die Teilnehmenden erleben, wie Stimme, Körpersprache und eine klare innere Haltung dazu beitragen, souverän und professionell aufzutreten und damit die eigene Expertise sichtbar zu machen.

## Nutzen

- Mehr Sicherheit im eigenen Auftreten – online und offline
- Bewusste Gestaltung der eigenen Wirkung im Kontakt mit anderen
- Kommunikation, die Verbindung schafft und Orientierung gibt
- Souveräner Umgang mit Nervosität und neuen Situationen
- Authentische Präsenz, die Zusammenarbeit erleichtert

## Methodik

Impulse & kurze Lernsequenzen, Körper- und Stimmübungen aus dem Praxisalltag, Einzel- und Gruppenübungen mit direktem Feedback, Reflexion zu Selbst- und Fremdwahrnehmung, Online-/Hybrid-Situationen gezielt trainieren, Transfer in konkrete Arbeitssituationen

## Umfang

---

2 Tage

## Inhalt

---

- Präsenz als Kompetenz: Was macht Wirkung aus?
- Sicherheit gewinnen im Auftreten – Umgang mit Lampenfieber
- Sich wohlfühlen im eigenen Auftreten: Natürlichkeit & Klarheit verbinden
- Körpersprache bewusst einsetzen – Haltung, Raum, Blickkontakt
- Stimme als Träger von Verständlichkeit & Verbindung: Tempo, Pausen, Modulation
- Erster & letzter Eindruck – professionell Kontakt aufnehmen und abschließen
- Präsenz im digitalen Umfeld: Kamera, Kontakt & Aufmerksamkeit
- Kommunizieren, ohne sich zu verbiegen: authentisch & professionell
- Individuelle Ressourcen stärken: was mich wirkungsvoll macht