

## Starker Auftritt

Kommunikation und Präsentation sind entscheidend, um unsere Ideen zu verkaufen, uns zu positionieren und letztlich positiven Einfluss auf unsere Umwelt zu nehmen. Stark aufzutreten gehört zu den entscheidenden Kernkompetenzen für uns alle.

Bereiten dir Vorträge, Präsentationen und öffentliche Auftritte schlaflose Nächte, Herzklopfen und feuchte Hände? – Das muss nicht sein!

In unserem Training ‚Starker Auftritt‘ lernst du,

- wie du mit deinen Ängsten und Blockaden umgehst
- wie du innere Stärke aufbaust
- wie du dich professionell vorbereitest
- welche Hilfsmittel für dich optimal sind
- wie du mit Ausrutschern umgehst

Du erhältst ehrliches und wertfreies Feedback und die Chance, sich Schritt für Schritt ein persönliches Set von Methoden und Hilfsmitteln anzueignen und dieses aktiv anzuwenden.

Wage es, dich dem härtesten und fairsten Publikum zu stellen – wenn du die Pferde überzeugst, liegt dir die Welt zu Füßen!

### Zielsetzung

- Du bist dir der eigenen Stärken bewusst.
- Du kommunizierst klar & überzeugend.
- Du definierst Ziele und setzt dich dafür ein.
- Du präsentierst sicher, selbstbewusst und mit Leidenschaft.
- Du wendest Storytelling erfolgreich an.

### Themenschwerpunkte

- Präsentieren beginnt im Herz
- Storytelling
- Mentale Vorbereitung & Selbstvertrauen
- Der Umgang mit der Angst  
==> Sprache und Stimme richtig eingesetzt
- Der Körper sagt mehr als 1000 Worte  
==> Fit in Sachen Körpersprache
- Überzeugendes, sicheres Auftreten
- Umgang mit Ausrutschern – echt, nicht perfekt muss es sein!
- Der optimierte Einsatz von technischen Hilfsmitteln

### Methoden

- Einzelreferate & Feedbackgespräche
- Videoarbeit
- Praktische Übungen mit den Pferden
- Fallbeispiele
- Erfahrungsaustausch und Reflexion



## Teilnehmende

- Alle, die ein ehrliches Feedback zum eigenen Auftritt wünschen
- Menschen, die oft präsentieren, Sitzungen leiten oder Reden halten
- Menschen, die im Rampenlicht und in der Öffentlichkeit stehen
- Menschen, die sich einen sicheren und überzeugenden Auftritt wünschen
- Führungskräfte
- Lehrpersonen

## Durchführung

- Ort:** ALVA Leadership Center  
Wierezwil 271, Rapperswil (BE)  
Wegbeschreibung siehe unter [www.beshiro.com/de/be-shiro/location](http://www.beshiro.com/de/be-shiro/location)
- Termine:** <http://www.beshiro.com/de/angebot/academy/starker-auftritt>
- Preis:** CHF 1'250.—
- Dauer:** 2 Tage, 09:00-18:00 Uhr

## Unsere Trainer



**Antoinette Haering**

lic. oec. publ. et MBA

Dipl. Mental-Coach, Coach Matrix Inform

*Die Auseinandersetzung mit dem Selbst zeichnet seit jeher meinen Lebensweg. Mit dem Eintritt von Pferden in mein Leben hat sich dieser Prozess vertieft und beschleunigt. Ich lehre was ich lebe und selber erfahren habe. Gerne teile ich diesen Hintergrund und meine Führungserfahrung mit interessierten Menschen und begleite diese auf dem Weg zu sich selbst, zur Entwicklung ihrer Potenziale und hin zur intuitiven (Lebens-)führung.*



**Andreas Dudàs**

Dipl. Ing. ETH/MBA/MSc

Dipl. Mental-Coach, Coach Matrix Inform

*Seit über 20 Jahren in Führungspositionen von namhaften Organisationen und Milliardenprojekten im Energiebereich, Studium an diversen Universitäten im In- und Ausland (Engineering, Führung, Teambuilding, Management), Zusatzausbildung in Mental Coaching, Mediation, Konfliktmanagement. Erfahrung in über 20 Ländern der 2. und 3. Welt. Verbindet östliche und westliche Philosophien. Begründer des Leadership Paradigmas „BE SHIRO“ für einen neuen Werte- und Bewusstseinswandel. Erfahrung in diversen Rollen als Coach, Mentor, Manager und Mediator. Top 100 Speaker.*

**Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme:**

### **BE SHIRO - Bewusstseinswandel & Transformation**

BE SHIRO AG  
Wierezwil 271  
CH - 3255 Rapperswil BE

Tel. +41 31 872 06 84

Email: [info@beshiro.com](mailto:info@beshiro.com)  
Internet: [www.beshiro.com](http://www.beshiro.com)

