Frauen starten durch. Berufliche Chance gestalten

Donnerstag, 15. Juni 2023, 11:15 – 12:00 Uhr

Wie Körpersprache Deine Wirkung verstärken kann.

mit Katrin Winkler

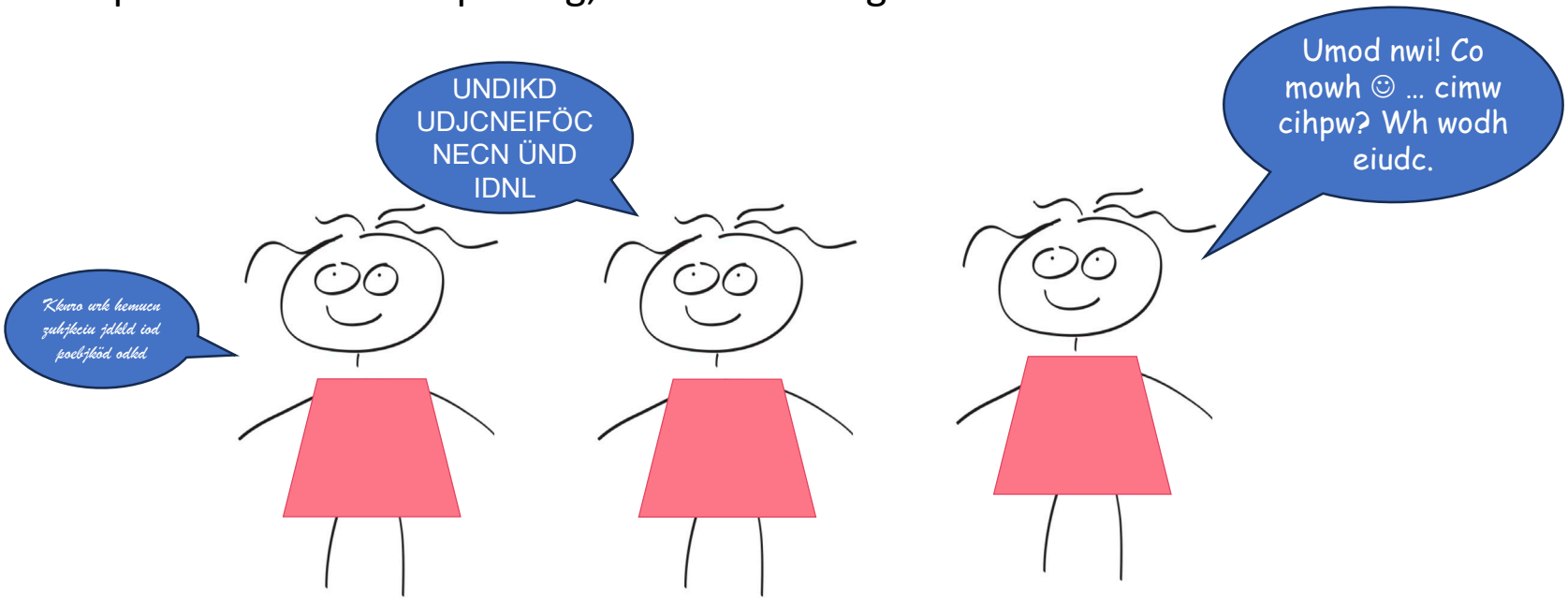
Gut.

Wirksam!

Die Kunst ganz
anwesend zu sein.

(Selbst-)Sicherheit ausstrahlen durch Körpersprache

- Ein Gefühl kann nicht aufrechterhalten werden,
  wenn es nicht die passende Ver-Körperung erfährt.
- Zu jeder intellektuell entwickelten Strategie gehört die
  entsprechende Ver-Körperung, wenn sie erfolgreich sein soll.

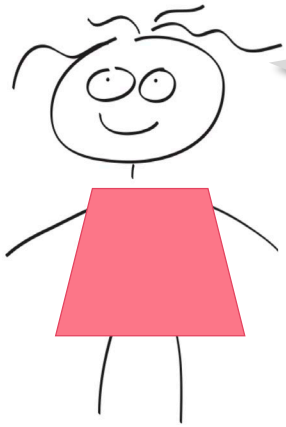


Persönliche Wirkungsverstärker

Haltung
Mindset

Stimme
Atmung
Stimmvarianz
Stimmlage

Mimik
Blickkontakt



Sprechen
Tempo
Rhythmus
Lautstärke
Pausen
Betonung
Artikulation

Gestik

Äußeres Erscheinungs-bild

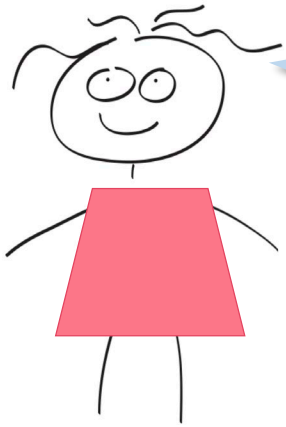
Körperhaltung
Körperkoordination

Persönliche Wirkungsverstärker

Haltung
Mindset

Stimme
Atmung
Stimmvarianz
Stimmlage

Mimik
Blickkontakt



Sprechen
Tempo
Rhythmus
Lautstärke
Pausen
Betonung
Artikulation

Gestik

Äußeres Erscheinungs-bild

Körperhaltung
Körperkoordination

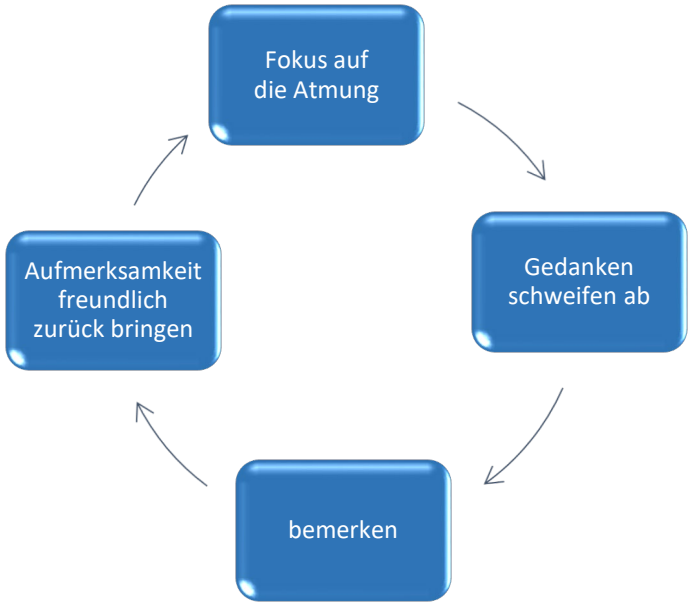
Der Atem – die Grundlage für einen souveränen Auftritt

Zwerchfellatmung

Wirkung: beruhigt & entspannt, verhindert Kurzatmigkeit
Einatmen – ausatmen im Verhältnis 5:8.
Ausatmen auf sss, fff oder schsch oder Lippenbremse

Atem-Meditation

Wirkung: einfachste Art, sich emotional zu regulieren und Gedanken zu kontrollieren



Die Mmmhh-Methode

Mmmhh – Schokolade!

Mmmhh – eins
Mmmhh – zwei
Mmmhh – drei

Mmmhh – eins, zwei, drei
Mmmhh – vier, fünf, sechs
Mmmhh – sieben, acht, neun

Artikulation für Lautstärke und Verständlichkeit

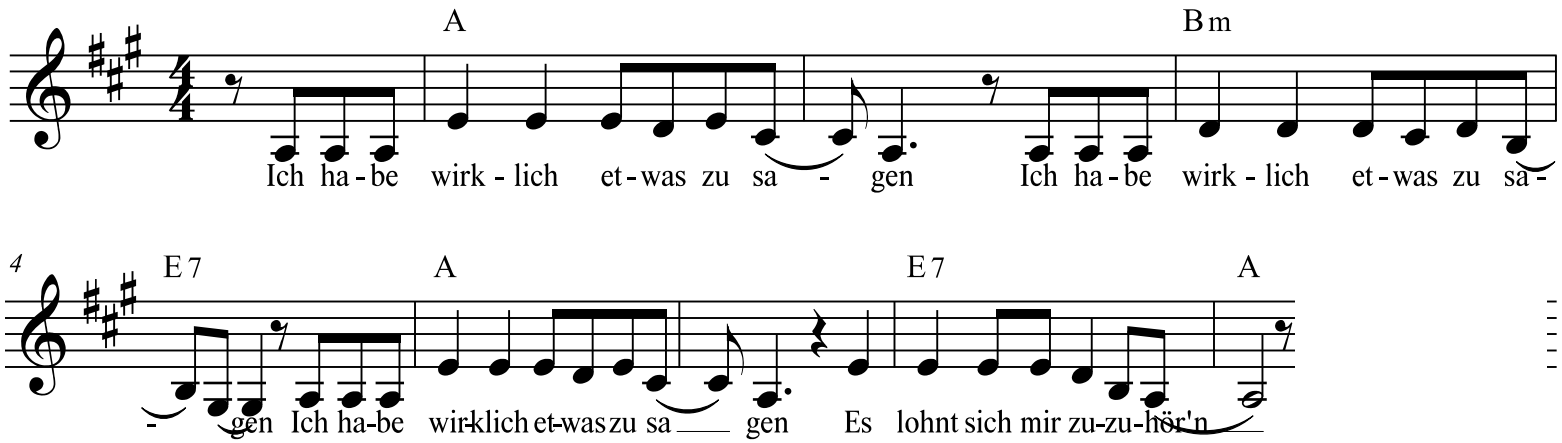
Zungenspitze platzieren

1. Hinten oben links
2. Hinten unten links
3. Hinten oben rechts
4. Hinten unten rechts
5. Oben Übergang Vorderzähne + Zahnfleisch
6. Senkrecht oben am Gaumendach
7. Nach hinten umklappen Richtung weicher Gaumen
8. Unten Übergang Vorderzähne + Zahnfleisch
9. Herausstrecken über das Lippenrot

Es lohnt sich, mir zuzuhören!

Ich kann mir und meinen Fähigkeiten voll vertrauen!

Sing and Swing



Ich bin gut und kann mir vertrauen,
ich bin gut und kann mir vertrauen,
ich bin gut und kann mir vertrauen
und mache es auf meine Art!

Ab heute nutze ich meine Chancen,
ab heute nutze ich meine Chancen,
ab heute nutze ich meine Chancen,
bring´ in die Welt, was in mir steckt!