

Deutlich werden!

Ängste und Blockaden in Verhandlungen und Meetings überwinden

Ein wichtiges Gespräch mit Vorgesetzten oder ein Meeting mit dem Auftraggeber steht an. Sie fühlen sich aufgeregt oder unsicher - purer Stress, dem Sie lieber aus dem Weg gehen würden.

Möglicherweise senden Sie in dieser Situation Flucht- oder Angriffssignale, die als unangemessen oder unprofessionell interpretiert werden obwohl Sie doch souverän erscheinen und Ihre Standpunkte gut vertreten wollen.

Ziel

Mit unseren Clap-Workshops bekommen Sie die Möglichkeit, typische Situationen in Meetings und Verhandlungen zu erkunden und Ihre Präsenz und Wirksamkeit zu verbessern. Sie erkennen Ihre typischen Reaktionen auf Stress und lernen mittels Körpertechniken aus der Theaterarbeit Ihre körperliche Wirkung und Ihre Emotionen zu steuern.

Wir wollen, dass Sie sich in Ihrer Haut wohl fühlen und authentisch bleiben und gerade deshalb angemessen gehört und verstanden werden.

Inhalte

- Eigene Körpersignale und Stressmuster kennen
- Durch Atem- und Körperarbeit den Stress regulieren
- Dem Körper und den Emotionen vertrauen und angemessen damit umgehen
- Präsent und Wirksamkeit über Körperhaltung, Stimmlage und innere Klarheit
- Klar und deutlich auf den Punkt kommen



Methoden

Arbeit an den Fällen der Teilnehmenden mit professionellem Feedback

Körperarbeit aus der Theaterpädagogik nach der CLAP-Methode

Partner- und Gruppenübungen

Umfang

Tagesworkshop 9.30-17.30 Uhr

Bis 12 Teilnehmende

2 Trainerinnen, Nathalie Fribourg & Odile Almuneau

In Ihren Räumen oder wir kümmern uns darum

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und Schuhe mit!

Alle Workshops sind auf Deutsch, Spanisch, Französisch oder Englisch möglich

Kontakt

Odile Almuneau
clap.berlin@gmail.com
0177 68 23 742

CLAP
Make work a better play

www.clap-berlin.com

