

Formalien für die Kurz-Trainings:

Bis zu 3 Kurz-Trainings à 90 Min. mit jeweils 10 bis 12 Teilnehmern an einem Trainingstag.

Trainings-Titel:

1. "Stress-Abbau im Büro"
2. "Ihre Ausstrahlung spiegelt Ihre Verfassung"
3. "Ihr tägliches Business-Theater"

Wenn in den 3 Trainings jeweils andere Teilnehmer dabei sind, ist die Reihenfolge frei wählbar.

Methodik:

Wissensvermittlung und sehr interaktiv.

Handout:

Je Teilnehmer: mit Minuten-Tools und wichtigen Hinweisen (Kurzform) zur praktischen Anwendung.

Vorschlag Trainings-Zeiten:

1. 9:00 Uhr – 10:30 Uhr
2. 11:30 Uhr – 13:00 Uhr
3. 14:00 Uhr – 15:30 Uhr

Ergebnis:

- Stark motivierende Wirkung,
- Sehr nachhaltig durch Erleben und Erkenntnis.

Anmerkung:

1. **Agile Sichtweisen** sind enthalten.
 2. Die Minuten-Tools (Übungen) können gut **als Teambildungs-Maßnahme** eingesetzt werden: *Gemeinsames Üben und Lachen verbindet.*
-

Seminar-Beschreibung:

1. Stress-Abbau im Büro

Training mit vielen Übungen, um Stress abzubauen.
(mit Minuten-Tools)

Eine gute Selbst-Wahrnehmung fördern durch die Frage: 'Wie geht es mir - jetzt?'. Dann gezielt dem Stress entgegenwirken mit der Frage: 'Was kann ich jetzt dafür tun / was brauche ich, damit es mir besser geht?'. Die Maßnahmen hierfür sind Minuten-Tools, die auf Körper, Stimme, Stimmung, Geist und die innere Haltung abzielen, um Stress loszulassen:

- Lockern und entspannen
- Stress + starke Emotionen loslassen
- Mehr Vitalität + Energie
- Stimmungsaufhellung + Selbst-Motivation

Ein Training mit einer Vielzahl von Übungen, um Stress abzubauen und sich selbst durch gute Laune zu motivieren. Die Minuten-Tools mit Mehrfachwirkung wirken auf die Stimme, den Geist, den Körper, die innere Haltung und die emotionale Verfassung positiv.

Seminar-Beschreibung:

2. Ihre Ausstrahlung spiegelt Ihre Verfassung

Die Ausstrahlung hinterfragen und optimieren, damit gleichzeitig dem Burn-Out vorbeugen. - Training mit vielen Übungen.

Ausstrahlung ist die Außenwirkung eines jeden Menschen. Wenn es Ihnen gut geht, haben Sie eine gute Ausstrahlung, aber was ist mit den anderen Tagen? Amanda Pur setzt konkret bei den optimierbaren Faktoren der Ausstrahlung an und rückt diese anhand von Schauspiel-Übungen mehr ins Bewusstsein. Beispielsweise das enge Zusammenwirken von Körper und Geist oder auch die Wirkung der inneren Haltung auf den Stimm-Sprech-Ausdruck wie auch auf die äußere Haltung. Ganzheitlich betrachtet sind danach drei tragende Säulen für die Ausstrahlung maßgebend, die Präsenz, die Stimme und die innere Haltung. Für eine gezielte Verbesserung der Ausstrahlung während des Arbeitsalltags erhalten die Teilnehmer dann Minuten-Tools und Tipps. Beispielsweise: Lockern und Stimmungs-Aufhellung, denn das Lachen ist bei den meisten Übungen normal und erwünscht. Der Gewinn dieser Herangehensweise ist:

- Mehr Leichtigkeit und Erfolg im Berufsalltag durch die jederzeit optimierbare Außenwirkung.
 - Größere Ausgeglichenheit durch mehr Achtsamkeit mit sich selbst.
 - Die große Nebenwirkung ist: das alles beugt dem Stress und dem Burn-Out vor.
-

3. Ihr tägliches Business-Theater

Leichter mit dem täglichen Business-Theater und stressigen Situationen umgehen, durch mental-emotionales VORBEREITEN auf Termine oder den Tag. - Training mit vielen Übungen.

Das Prinzip der professionellen Vorbereitung für den Bühnen-Auftritt wird hier für die Anwendung im Business-Alltag empfohlen. Mental-emotional gut vorbereitet haben Sie mehr Raum für Ihre eigentliche Profession bei Ihren Auftritten, wie Kundengespräche, Meetings, Team- und Projektarbeit, Präsentationen und Vorträge.

Wichtige Themen sind hier:

- Mehr Präsenz: körperlich, geistig, stimmlich
- Stimm-Pflege (lockern, entspannen, aufwärmen)
- Selbst-Wertschätzung + Wertschätzung
- Verbindlichkeit
- Mit Fehlern + Fehler-Panik-Mustern, wie Versagensängsten, umgehen
- Lampenfieber + Vertrauen in sich selbst

Auch hier erhält der Teilnehmer Minuten-Tools zum Einsatz im täglichen Arbeitsalltag.
