

- ★ **Kurz-Training** à 90 Min. mit 10 bis 12 Teilnehmern - max. 3 Mal /Tag
- ★ **Interaktiver Vortrag** für Tagungen, Events, Messen à 30 bis 60 Min.

Seminar-Beschreibung:

## In 10 Minuten besser drauf!

### Motivations- und Kommunikations-Training und Agile Kompetenzen (Mindset) mit "Minuten-Tools"

Für mehr **Erfolg** und einen großen Schritt hin zu einer neuen **Unternehmens-Kultur**. Holen Sie sich Begeisterung, Wissen und Tools für Ihre optimierte Außenwirkung und Kommunikation und dazu: agile Kompetenzen für die digitale Transformation (Mindset). - Begeisterung begeistert !  
Hirnforschung: Begeisterung ist 'Dünger' für Veränderung (Denken /Haltung: Synapsen-Bildung)

**Wissen + Tools** für mehr Erfolg und den Spirit der neuen Zeit:

- Ausstrahlung ist **ganzheitliche Kommunikation**, incl. der mit-gesendeten Botschaft.
- **Faktoren** der Ausstrahlung verstehen - reflektieren - optimieren.
- Die größere Sensitivität für sich selbst erhöht die **Empathie** gegenüber anderen.
- "Minuten-Tools" zum Einsatz im täglichen Business:  
Lockern, Entschleunigen, Präsenz, Power, Selbst-Motivation, Stimm-Vorbereitung.

"Minuten-Tools" sind Übungen mit Mehrfachwirkung: wirken auf den Geist, den Körper, die innere Haltung, die Stimme, die Stimmung, die Vitalität und die mental-emotionale Verfassung positiv.

#### Ergebnisse

- Stark motivierende Wirkung.
- Wesentliche Soft Skills/Agile Kompetenzen werden gebildet und gefördert, wie: offene Haltung, positive Kommunikation, Team-Geist oder Stress-Prävention.
- Wirkt stark teambildend und erzeugt sehr gute Laune.
- Vermittelt den Spirit der Neuen Zeit (Geisteshaltung, Mindset).
- Holt Tagungsteilnehmer aus "dem Tief" oder entlässt sie gut gelaunt nach Hause.

---

### Formalien für das Kurz-Training "In 10 Min. besser drauf !"

#### Format

- **Kurz-Training** à 90 Min. mit 10 bis 12 Teilnehmern, bis zu 3 Trainings an einem Trainingstag.
- **Interaktiver Vortrag**/Moderation für Tagungen, Events (intern/extern), Messen à 30 - 60 Min mit vielen Teilnehmern.

#### Methodik

- Wissensvermittlung und sehr interaktiv, mit vielen Übungen, auch mit großen Gruppen.
- Sehr nachhaltige Wirkung durch: Erleben - Erkenntnis - Begeisterung - Amanda Pur-Methode

#### Handout

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

#### Anmerkung

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

# Minuten-Tools

Die "Minuten-Tools" mit Mehrfachwirkung wirken auf den Geist, den Körper, die innere Haltung, die Stimme, die Stimmung, die Vitalität und die mental-emotionale Verfassung positiv.

- Lockern + entschleunigen,
- Mehr Vitalität + Energie,
- Stimmungs-Aufhellung + Selbst-Motivation,
- Präsenz + Power,
- Stimm-Vorbereitung,
- Stress + starke Emotionen loslassen.

## Amanda Pur-Methode

Sowohl die Seminare als auch die "Minuten-Tools" wurden von Amanda Pur entwickelt aus:

Dem Wissen und der Praxis von: Schauspiel, Pantomime, Regie, Stimm-Sprech-Gesangs-Technik, Atem-Technik, sowie professioneller Bühnen-Arbeit (Schauspiel - Gesang - Regie) und der Haltung auf der Bühne: immer alles geben, nur die Aufführung zählt, Team-Play (Ensemble-Geist, Kollaboration), gute Fehler-Kultur und Kritik dient der Optimierung.

Unter Einbeziehung der Management- und IT-Projekt-Erfahrungen in Wirtschaft + Verwaltung, langjährige Coaching-Erfahrung (Gesang ist nah am Gefühl + am Unbewussten).

Untermauert durch aktuelle Erkenntnisse der Hirn- und Lernforschung wie die Neuroplastizität des Gehirns (sich jederzeit verändern können) und Spiegelneuronen (unsere Wirkung auf das Verhalten der anderen), was fördert das Lernen.

Bezug zum Business:

in abgeschwächter Form ist das tägliche Job-Erleben nah bei der Theaterarbeit und Aufführungen, mit all den o.g. Anforderungen. Noch stärker trifft dies für die Neue Arbeitswelt + agile Teams zu.

Bezug zur Neuen Arbeitswelt:

Der aktuelle Bezug zu Arbeitswelt 4.0 entsteht aus der Tatsache, dass Agile Methoden das künstlerische Denken, Handeln und die Haltung als Prinzipien des Neuen Arbeitens übernommen haben.

---

siehe auch **Publikationen**:

### **Die Charmeoffensive**

In fünf Minuten besser drauf

**Mindset** - Wie erlangt man eine Veränderung  
im Denken und in der Haltung?

weitere zu: Kommunikation, Neue Arbeitswelt, Führung 4.0, Agilisierung

[http://amanda-pur.de/Presse\\_Publikation.htm](http://amanda-pur.de/Presse_Publikation.htm)