

# Praxisorientiertes Selbstmanagement: Selbstbewusstsein durch Stimme und Atem

Wie unsere Überzeugungen uns beeinflussen - und wie wir dies verändern können

<b>Zielgruppe</b>	Erfahrene und zukünftige Führungskräfte
<b>Thema</b>	<p>Psyche, Körper und Umwelt bilden ein gemeinsames System und stehen in ständiger Wechselwirkung, das heißt sie beeinflussen sich gegenseitig. Ebenso beeinflusst unsere geistige Einstellung unsere Gesundheit.</p> <p>So kann das, was wir tun, auch unser Denken verändern, z.B. eine Stunde Jogging in freier Natur kann den Blick auf belastende Probleme verändern und Ideen entstehen lassen.</p> <p>Es muss nicht unbedingt Jogging sein, es geht auch einfacher.</p> <p>Wenn wir durch Stress kurzatmiger werden und flacher atmen, äußert sich der Körper auf seine Weise und reagiert damit auf die Belastung. Wechselwirkungen gehen jedoch immer in beide Richtungen!</p> <p>Daraus folgt: wenn ich bewusst atme, beeinflusse ich meine psychische Verfassung positiv.</p> <p>Das ist praxisorientiertes Selbstmanagement, welches man lernen und überall ausüben kann.</p>
<b>Inhalt</b>	<p>Stimme als Visitenkarte - Grundlegende Erfahrungen für Ihre Entwicklung zur Führungskraft.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Selbstmanagement entwickeln</li><li>• Authentizität fördern</li><li>• durch Ausstrahlung überzeugen</li></ul>
<b>Lernziele</b>	<p>Die körperlichen Grundlagen</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Übereinstimmung von Atem und Emotion</li><li>• Atem beeinflusst die Gemütslage</li><li>• Atem als Unterstützung der Stimme und Sprache</li></ul> <p>Die Auswirkungen</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Präsentation - auch ohne Mikrofon</li><li>• Sicherheit durch aktives Zustandsmanagement</li><li>• Überzeugen durch Körpersprache und Atem</li></ul> <p>Durch eigene Begeisterung Andere beflügeln.</p> <p>Diese wesentlichen Grundlagen bieten wir Ihnen an für einen erfolgreichen Führungsalltag.</p>
<b>Teilnehmer</b>	mindestens 8
<b>Trainer</b>	<p>Sieglinde Schneider <a href="http://www.stimme-sprache-ausdruck.de">www.stimme-sprache-ausdruck.de</a></p> <p>und Dr. Gerhard H. Peise <a href="http://www.peise.com">www.peise.com</a></p>  
<b>Termin</b>	<p>19. - 20. 10. 2013, Samstag 10 - 18 Uhr und Sonntag 9 - 13 Uhr 2 Tage</p> <p>Anmeldungen bis zum 15.9.2013 bei: <a href="http://www.peise.com">www.peise.com</a> ⇒ Seminare</p>
<b>Ort</b>	<p>Novotel Aachen City****</p> <p>Peterstr. 66 52062 Aachen 0241/51590</p> <p>oder</p> <p>Hotel Schweizerhof****</p> <p>Werkstr. 16 52076 Aachen 02408 94530</p>  
<b>Preis</b>	<p>490,00 € zzgl. 19% MwSt. 93,10 € (583,10 € inkl. MwSt.) inklusive Mittagessen, Pausengetränken und Dokumentation.</p>