

# Mit Charisma punkten

**08.30 – 09.00 Uhr**

Empfang mit Kaffee und Gipfeli

## Vormittag

### Embodiment

- Charisma; was braucht es für einen gelungenen Auftritt
- Grundlagen zur Wechselwirkung von Körper und Psyche
- Embodiment: Erlernen einfacher Übungen zur Verbesserung der Selbstwahrnehmung

## Kaffee- und Kommunikationspause

### Innere und äussere Haltung

- Innere Präsenz verstehen und verbessern
- Äussere Präsenz verstehen und verbessern

**12.00 – 13.00 Uhr**

Gemeinsames Mittagessen

## Nachmittag

### Mittel für einen charismatischen Auftritt

- Wo fühle ich mich sicher? Wo möchte ich mich verbessern?
- Zugang zu den eigenen Ressourcen herstellen

## Kaffee- und Kommunikationspause

### Konkrete Umsetzung im Alltag

- Erfahren authentischer Körpersprache, die überzeugt
- Erlebnisorientiertes Lernen

**16.30 Uhr**

Seminarschluss

Programmänderungen aus dringendem Anlass behält sich der Veranstalter vor.