

Erfolgreich trainieren mit Claudia-Maria Mokri



Meine **Trainingsinhalte** im Überblick.

Sicher im Auftritt. Stark im Ausdruck...

- Sichtbar sein. Der **Körper spricht** und...wohin *nun* mit den Händen?
- Hörbar sein. Meine **Stimme** stimmt. Gewinnen durch stimmlichen Ausdruck.
- Verständlich sein. Die kraftvolle Macht der **Worte**.
Komm zum Punkt: Kurz, einfach und eindeutig.
- Atmung**. Im Fluss des Lebens sein und bleiben.

- Knigge.de**
 - Business Dresscode. Zulässig? Zu lässig?
 - Business Small Talk. Netzwerken! Zusammen sind wir so viel reicher.
 - Business Umgangsformen bei Tisch. „Zum Wohl“, nicht „Prost“.

- Das **Bewerbungsgespräch** ist die Eintrittskarte zum Job.
 - Wozu sollen wir uns für Sie entscheiden?
 - Entdecke, was Du wirklich willst und komm ´ in die Puschen!
 - Zukunftswerkstatt. Wie Du findest, was Du suchst.
 - Entscheidungen sind die Kraft in unserem Leben.
Am Ende bereuen wir das, was wir NICHT getan haben.

- Wirkungsvoll **argumentieren**.
 - Mit der 5-Satz-Technik zur überzeugenden Rede.

- Typisch Mann. Typisch Frau**.
Wie wir „sinnvoller“ miteinander reden und leben.

- Schlag.fer.tig**. Bei „Angriffen“ und Zurufen gekonnt kontern.
Machtspiele gehören dazu. Spielregeln auch.

- Scheinwerfer an. Überzeugend **Reden** halten.
 - Anders als alle Anderen anfangen.
 - Anders als alle Anderen aufhören.