

Selbstermächtigung zum Erfolg!

Wir sind Gewinnerinnen - große Gesten, unsere leichteste Übung!



Der Körper lenkt unser Gefühl und die innere Haltung wirkt sich ebenso auf unsere äußere Präsenz aus. Lassen wir jetzt die Schultern fallen und die Körperspannung aus dem Körper entweichen, senken den Kopf und sagen „Ich bin gut drauf“, klingt das doch gleich so richtig überzeugend. Oder? Und nun die Schultern zurück, Kopf hoch, Blick gerade aus und aufrechte halten. Sagen wir jetzt, dass es uns schlecht geht, sind wir wieder unglaubwürdig.

Besser wir nutzen die Kraft, die schon da ist. Daher: Kräftig Gorillasummen, Siegerfaust heben und klar und deutlich zeigen:

„**Wir sind Gewinnerinnen!**“. Ermächtigen wir uns selbst, alles zu schaffen, was wir erreichen wollen. Zeigen wir mit großen Gesten, was in uns steckt. Und kombinieren wir die aufrechte Körperhaltung mit starker innerer Haltung und klarer Stimme. **Wer soll uns jetzt noch widerstehen? Niemand!**



Gemeinsam schauen wir, was wir aus Improvisationstheater, Fooling und Singen für alltägliche Situationen lernen und übernehmen können. Wir finden die Erfolgslogans aller Teilnehmerinnen, schreiben sie auf und vervollständigen mit einem Bewegungsablauf, der sie in uns noch weiter verankert. Unseren Auftritt üben wir in der Kleingruppe mit 6 – 8 Teilnehmerinnen. Stimm-Tipps und Impro-Übungen runden den Workshop ab.



Sich der eigenen Haltung und der eigenen Kraft bewusst zu sein und diese Präsenz zu nutzen hat viele Vorteile: Im täglichen Leben, im Beruf oder bei öffentlichen Auftritten. Das hat die Referentin **Sabine Berg** schon früh erfahren. Denn bereits mit 10 Jahren stand sie das erste Mal als Solosängerin auf der Bühne. Da sie zudem Sprache und Wortwitz liebt, lag es nahe, dass sie Stimme und Sprache kombiniert. Mit mehr als 30 Jahren im Rampenlicht und langjähriger Erfahrung als Beraterin, Coach, professionelle Sprecherin und Trainerin unterstützt Sabine Berg ihre Kunden in den Feldern Stimme, Präsenz und Kommunikation.

Ihr Invest in Ihre Selbstermächtigung:

125,00 € zuzüglich gesetzlicher Umsatzsteuer.

Ort, Zeit & Anmeldung:

Sabine Berg - Thala-Beratung, Berliner Allee 58, 64295 Darmstadt

14. März 2018, 16.00 bis 20:00 Uhr

Mail: info@thala-beratung.de oder Tel (0 61 51) 307 74 11