



FRISCHES UND FRECHES

für Schulleitende, Lehrpersonen,
Oberstufen-SchülerInnen /Azubis/StudentInnen

AUFTRITTS- UND WIRKUNGSKOMPETENZ

VON DER INNEREN KLARHEIT ZUR ÄUSSEREN WIRKUNG

Die Wirkungskompetenz hat die Sachkompetenz längst überholt!

Wir wirken immer und überall. Und wir werden so behandelt, wie wir wirken. Sei es im Klassenzimmer, im Elterngespräch oder in der Zusammenarbeit mit anderen Lehrpersonen, Praktikanten, Behördenmitgliedern.

Wer andere überzeugen will, muss sie emotional und kognitiv erreichen. Fachkompetenz allein genügt nicht. Und es braucht mehr als das bloße «Anwesend-sein». Es benötigt das Zusammenspiel von INNEN und AUSSEN: Energetische Präsenz, wirkungsvolles Auftreten (Atmung, Körper, Stimme, Gestik/Mimik) gekoppelt mit einer bewussten Sprache, die wirkt.

Werden Sie sich Ihrer Persönlichkeit und Ihren Kraftinstrumenten bewusst und be-wirken Sie!



**Interaktives Referat à 3½ Std.
für Schulleitende und Lehrpersonen**

ZIELSETZUNG

Die Teilnehmenden werden hinsichtlich ihrer Wirkung als Imagerträger/Visitenkarte der Schule auf andere Lehrpersonen, Schüler, Eltern, Praktikanten, Behördenmitgliedern usw. sensibilisiert und erfahren, wie sie ihr Auftreten optimieren können.

INHALT INTERAKTIVES REFERAT

- Innere Klarheit als Grundlage für die äussere Wirkung
- Macht des ersten Eindrucks
- Wirkungsvolle (Körper-)Sprache für einen professionellen Auftritt
- Kleidung als Ausdruck von Kompetenz, Status und Selbstdarstellung
- Stimme macht Stimmung
- Worte haben Macht
- evtl. kurze Auftrittssequenz

Wissensvermittlungen werden mit kurzen, praktischen Übungssequenzen vertieft, um den Transfererfolg zu sichern.

METHODE

- Erlebnisorientiertes Referat

GESPRÄCHSTRAINING ODER WORTE HABEN MACHT

GEWINNEN SIE MEHR HANDLUNGSSICHERHEIT IM GESPRÄCH

Lehrpersonen erwerben während ihrer Ausbildung Fachwissen, Grundlagen der Pädagogik und Didaktik und üben sich in der Kunst des Unterrichts. Dabei kommt die Fähigkeit zur Gestaltung von Beziehungen und die entsprechenden kommunikativen Kompetenzen zu kurz.

Wie stark ich meine Lehrerpersönlichkeit und baue zugleich eine gute Beziehung zu Vorgesetzten, SchülerInnen und KollegInnen, Elternvertretern, Behördenmitgliedern usw. auf?

Kommunikation scheint selbstverständlich zu verlaufen, da wir alles automatisch miteinander kommunizieren. Und doch: Erst bei Meinungsverschiedenheiten oder Missverständnissen merken wir, dass das WIE der Kommunikation entscheidend ist. Unfaire, beleidigende Unterhaltungen treffen uns. Kraftausdrücke und Schimpfwörter verletzen uns. Lassen Sie uns die Gründe dafür entlarven!

Reflektieren und gewinnen Sie Handlungskompetenzen und Impulse für jegliche Formen der Gespräche.



**Workshop à 4 Std.
für Schulleitende und Lehrpersonen**

ZIELSETZUNG

Die Teilnehmenden

- werden für die eigenen Gefühle und die Gefühle der Gesprächspartner sensibilisiert.
- erhalten Inputs, wie sie die Fähigkeit entwickeln, sich gegen Vorwürfe, Grenzüberschreitungen und Beschimpfungen zu immunisieren.
- erhalten Impulse und Hilfestellungen, um in schwierigen Situationen und zwischenmenschlichen Beziehungen Handlungssicherheit zu gewinnen und Gelassenheit auszustrahlen.

INHALT WORKSHOP

- Selbstsicherheit gewinnen
- Kommunikation als Ping-Pong-Spiel
- ICHzen statt Duzen
- Dialoge kleinschrittig führen
- Authentisch sein
- Schutz vor verbalen Angriffen
- Umgang mit Störungen usw.

METHODE

- Theoretische Erläuterungen
- Gesprächssequenzen mit Reflexionen
- Einzel- und Gruppenarbeit

AUFTANKEN UND WEITERKOMMEN

MIT BELASTUNGEN KONSTRUKTIV UMGEHEN

Die tägliche Arbeit, unsere eigene Familie und unser Umfeld verlangt von uns viel Kraft und Energie. Das kann an die persönliche Substanz gehen. Oft fühlen sich Lehrpersonen gestresst...

Doch was machen, wenn alles zu viel wird und wortwörtlich über den Kopf wächst?

Belastungen, Stress, Krisen lassen sich nicht vermeiden. Doch durch einen bewussten Umgang mit den eigenen Kräften meistern wir diese gelassener und können daran wachsen. Nur wer weiss, wie er funktioniert und was er wirklich braucht, erholt sich leicht aus Schieflagen.

Nehmen Sie sich Zeit für die persönliche Reflexion und erfahren Sie erfrischende Strategien zum Auftanken und Weiterkommen!



**Workshop à 4 Std.
für Lehrpersonen**

ZIELSETZUNG

Die Teilnehmenden

- führen eine Eigenanalyse durch, um sich ihrer Muster bewusst zu werden.
- lernen, den negativen Kreislauf zu durchbrechen und Belastungen neu zu bewerten.
- kennen Möglichkeiten, sich mental und körperlich schnell in einen guten Zustand zu bringen.

INHALT WORKSHOP

- Denken, Fühlen und Handeln in Belastungen kennenlernen
- Handlungsspielräume entdecken
- Körperliche Reaktionen bewusst wahrnehmen
- Wege, um Distanz zu gewinnen
- Soforthilfen für mehr positive Energie und lösungsorientiertes Handeln

METHODE

- Theoretische Inputs
- Einzel- und Gruppenarbeit
- Kurzinterventionen auf Denk-, Gefühls- und Körperebene

FUCK YOU!

SPIELREGELN FÜR EIN GUTES MITEINANDER

Mit gutem Benehmen und Achtsamkeit gehen wir leichter durchs Leben.

Die Spielregeln zu kennen gibt Teenagern und jungen Erwachsenen Halt und Orientierung, stärkt die Persönlichkeit und lässt Fettnäpfchen selbstsicher aus dem Weg räumen.

Geben wir jungen Menschen die Möglichkeit, ihre Wirkung auf andere positiv zu beeinflussen und Benimmregeln zu verinnerlichen.



**Workshop à 4 Std.
für Oberstufen-SchülerInnen/
Azubis/StudentInnen**

ZIELSETZUNG

Die Teilnehmenden

- werden mit den wichtigsten Benimmregeln und Umgangsformen vertraut gemacht und erhalten Gelegenheit, diese in Rollenspielen einzuüben.
- entwickeln und erweitern die Kommunikationsfähigkeiten und die soziale Kompetenz gegenüber anderen wie z. B. Lehrpersonen, Vorgesetzten, KollegInnen.

MÖGLICHE INHALTE WORKSHOP

- Geschichtsträchtiges:
Knigge gestern – heute
- Richtiges Grüßen, Begrüssen und Vorstellen
- Erster Eindruck
- Körpersprache
- Körperpflege und angemessene Kleidung
- Respekt und Achtung in der Öffentlichkeit
- Umgang mit Handy, Social Media & Co.
- Gesprächsregeln
- Umgangssprache
- Vorstellungsgespräch
- Verhalten bei Tisch/im Restaurant

Inhalt wird nach Bedarf zusammengestellt. Inhaltsschwerpunkte sind möglich.

METHODE

- Theoretische Inputs
- Einzel- und Gruppenarbeit
- Diskussionen und Rollenspiele

IHR NUTZEN

1. Sie erhalten ein auf Sie zugeschnittenes Programm.
→ **massgeschneidert**
2. Sie profitieren von einer erlebnisorientierten Methodik und gewinnen dabei nachhaltige Ergebnisse.
→ **nachhaltig**
3. Sie bekommen Instrumente in die Hand, die erprobt und erfolgversprechend sind.
→ **handfest**
4. Sie erhalten praxisorientierte Inputs als Diskussionsgrundlage.
→ **praxisorientiert**
5. Sie profitieren von der langjährigen Erfahrung Ihrer Beraterin/Trainerin.
→ **geprüft**

IHRE INVESTITION

- ½ Tag CHF 800.– bis 1'200.–
inkl. telefonisches Briefinggespräch,
Vor- und Nachbereitungsarbeiten,
Durchführung
Unterlagengestaltung, Beamer, Laptop
exkl. Spesen (z. B. Kilometer, Material)
nach Aufwand

IHRE REFERENTIN

IRÈNE WÜEST

lic. phil. I, Kommunikationsberaterin, Image Consultant, Managementtrainerin, Executive Business Coach

Sie studierte in Zürich Soziologie, Sozialpsychologie, Betriebswirtschaft und ist Gründerin und Inhaberin der Firma stilPROFIL. Seit 15 Jahren unterstützt Irène Wüest Unternehmen, Teams und Individuen in Organisations-, Persönlichkeits- und Personalentwicklung. Zu Ihren Kernkompetenzen gehören: Dienstleistungsorientierung, Auftreten/Körpersprache, Kommunikation/Gesprächsführung, Small Talk/Networking, Rhetorik/Präsentation, Stress- bzw. Ressourcenmanagement.

Irène Wüest ist u.a. als Dozentin an der Höheren Fachschule für Wirtschaft und an der Hochschule Luzern tätig. Sie arbeitete im Jahr 2014 an der Pädagogischen Hochschule Luzern und prüfte auserwählte Angebote während 2 Tagen mit Schulleitenden. Seither werden die Veranstaltungen mit Erfolg durchgeführt.

Ihre Veranstaltungen sind interaktiv, lebendig und von einer wertschätzenden und humorvollen Atmosphäre geprägt. Irène Wüest besticht durch ihre gewinnende Art und ihre persönliche Leidenschaft für Ihre Themen. Irène Wüest ist verheiratet und hat 2 Töchter.



*Wenn man jeden Tag etwas besser wird,
geschehen eines Tages grosse Dinge.*

STIL PROFIL

KOMMUNIKATIONSBERATUNG

Irène Wüest Häfliger, lic. phil.
Sonnhangstrasse 17b
6205 Eich

Telefon 079 348 03 50
info@stilprofil.ch
www.stilprofil.ch