

Modul 5 – Auftrittskompetenz

Die Frage nach der eigenen Wirkung gehört zu den grundsätzlichen Fragen für das Persönlichkeitsmanagement. Für alle, die auf Stellensuche sind, ist es wichtig, mögliche Einschätzungen seiner selbst durch andere zu kennen. Menschen, die wissen, wie sie nach aussen wirken, sind selbstsicherer und gelassener. Auch können sie gezielt an ihrer Ausstrahlung arbeiten.

Selbst- und Fremdbild

Wie sieht mein Selbstbild aus? Wie sind mein Auftreten und meine Wirkung auf andere? Welchen Eindruck hinterlasse ich? Wie wirke ich in Gesprächen? Welche Ausstrahlung erziele ich durch meine Körperhaltung, Gestik, Mimik und Stimme?

Selbst- und Fremdwahrnehmung stimmen nicht immer überein. Darin kann die Ursache vieler Kommunikations- und Motivationsprobleme liegen, deshalb ist es wichtig, sich dieser Differenz bewusst zu werden.

Lernziele

- Die Teilnehmenden können ausdrücken, wie sie aus ihrer Sicht auf andere wirken.
- Die Teilnehmenden können ihr Gegenüber wahrnehmen und ihre Wahrnehmung in einem Feedback rückmelden.
- Die Teilnehmenden verstehen, dass Selbst- und Fremdwahrnehmung nicht immer übereinstimmen, und können allfällige Differenzen reflektieren.
- Die Teilnehmenden nehmen eigene Unsicherheiten wahr. Sie entwickeln Ideen, wie sie an ihrer Ausstrahlung arbeiten können.

Lerninhalt

Bearbeiten von Themenfeldern wie Selbstwahrnehmung, Fremdwahrnehmung und (Körper-)Sprache. Auseinandersetzung mit eigenen Unsicherheiten und Ausarbeiten von möglichen Strategien für eine souveräne Ausstrahlung. Anwenden von Reframing.

Methodik

Partnerarbeit
Gruppenarbeit
Plenumsgespräch

Zielpublikum

Das Modul eignet sich speziell für Personen, die sich mit der persönlichen Wirkung auf ihr Umfeld auseinandersetzen und an ihren kommunikativen Kompetenzen arbeiten möchten. Das Reflektieren der persönlichen Ausstrahlung kann insbesondere als Vorbereitung für ein Bewerbungsgespräch genutzt werden.

Teilnahmebestätigung

Alle Modulbesucher/-innen erhalten von ÖKO-JOB eine Teilnahmebestätigung.

Moduldauer

Ganztage

Modulfrequenz

Einmal pro Monat bei genügend Anmeldungen

