

## TEILNAHMEBESCHEINIGUNG

**Herr Andreas Loos**  
**Jarrestr. 74, 22303 Hamburg**

hat an dem Seminar des Berufsverbandes Oecotrophologie e. V. mit dem Thema

**Mein Auftritt: Wie wirke ich, wie komme ich an?**  
**Arbeiten mit der Kamera**

am 06./07.03.2015 in Hamburg teilgenommen.

### **Zielsetzung**

Wir alle haben eine gewisse Vorstellung, wie wir wirken und sind dennoch oft überrascht über die Eindrücke anderer. Diese Lücke zwischen Selbst- und Fremdbild kann die Kamera füllen. In diesem Seminar erfuhren Sie mit Hilfe praktischer Übungen, die aufgenommen wurden, welche Wirkung Sie mit Ihrer Körpersprache und Stimme erzeugen und wie Sie beides optimieren können. Das genaue Kennenlernen der eigenen Stärken und Schwächen und das konkrete Feedback von Gruppe und Leitung ermöglichten Ihnen, bewusst und selbstsicherer aufzutreten.

### **Inhalte**

- Wirkungskategorien meines Auftretens
- Kriterien eines erfolgreichen und überzeugenden Auftritts
- Mein erster Eindruck
- Meine Wirkung: verbal/nonverbal (Video- und Gruppen-Feedback)
- Bewusster Umgang mit meiner Stimme und Sprechweise
- Übungen zu einer gelungenen, authentischen Körpersprache
- Übereinstimmung von verbalem und nonverbalem Verhalten
- Praktisches Einüben neuer Verhaltensweisen

Hamburg, 07.03.2015



Katja Kindermann  
Seminarleiterin



Christine Kalthoff  
Referentin Weiterbildung VDOE

Baustein: Erwachsenenbildung  
Zeitumfang: 16 Unterrichtseinheiten