



Bühne frei für Persönlichkeit! Die eigene Selbstwahrnehmung und Außenwirkung stärken (PRÄSENZ)

Vom CAREER SERVICE für Sie:

Wie andere Menschen uns wahrnehmen und auf uns reagieren bestimmen wir - bewusst oder unbewusst - durch unser Verhalten, unsere Körpersprache, Gestik und Stimmung. In verschiedenen Situationen des Studien- und Berufsalltags ist es daher wichtig, sich über

seine Selbstwahrnehmung und Außenwirkung im Klaren zu sein.

So kann man beispielsweise in Projektarbeitsgruppen, im Fachgespräch mit den Professor*innen oder im Gespräch mit dem/ der potentiellen Arbeitgeber*in souverän und reflektiert agieren. Wie das geht, vermittelt dieser Workshop.

Veranstaltungsinhalte:

Sie trainieren und schärfen Ihre Selbstwahrnehmung und Fremdeinschätzung. Sie lernen Möglichkeiten kennen, Ihre eigene Außenwirkung positiv zu beeinflussen. Mit Hilfe eines Persönlichkeitsfragebogens setzen Sie sich mit Ihrer Persönlichkeit auseinander. Wir thematisieren die Ebenen der Kommunikation (verbal, non-verbal, paraverbal) und trainieren Körperwahrnehmung, Körpersprache und Stimme. Sie lernen Möglichkeiten zum konstruktiven Umgang mit "Lampenfieber" kennen.

In Rollenspielen trainieren Sie herausfordernde Situationen aus Studium und Beruf im Hinblick darauf, welche Facetten Ihrer Persönlichkeitsstruktur Sie gezielt einsetzen können, um gut und erfolgreicher zu handeln und dabei authentisch wahrgenommen zu werden.

Sie erhalten persönliches (Video-) Feedback zu Körpersprache, Stimme und mündlichem Ausdrucksvermögen. Alle Teilnehmer*innen erhalten im Rahmen des Workshops ein individuelles Coachinggespräch durch die Trainerin. Kurze Impulsvorträge zu aktuellen psychologischen Erkenntnissen zum Thema "Persönlichkeit" runden den Workshop ab.

Methoden:

- Theoretische Impulse und Plenumsdiskussion
- Aktive Übungen in der Kleingruppe/ im Plenum mit Reflexion, Rollenspiele
- Aktive Übungen zu Körperwahrnehmung, Körpersprache und Stimmeinsatz
- Angeleitete Selbstreflexion
- Durchführung eines psychologischen Testverfahrens inklusive Auswertung
- Individuelles (Video-) Feedback
- Individuelles Coachinggespräch mit persönlichem Feedback der Trainerin

Sie wollen vorab schon Expertentipps von Britta Cornelißen (geb. Marek) erhalten?

Dann ist dieses Video genau das richtige für Sie: <https://www.youtube.com/watch?v=hkm2tdHlwiw>





Rahmendaten der Veranstaltung	
Veranstalter:	Career Service
Veranstaltungsart:	Workshop
Veranstaltungs-Nr:	241108cs1
Unterrichtsstunden:	16
Teilnehmerzahl:	18

Veranstaltungsort: Hüfferstiftung
Hüfferstraße 27
48149 Münster
Raum: B 017

Termin(e), Uhrzeiten	
8. November 2024	10:00 - 18:00 Uhr
9. November 2024	10:00 - 18:00 Uhr

