

Auftrittskompetenz: Sicher Auftreten in jeder Lebenslage-Mit Ausstrahlung und Präsenz überzeugen



Bildungszentrum Rehastudy
Bad Zurzach, Winterthur
Quellenstrasse 34
CH-5330 Bad Zurzach
Tel. +41 (0)56 265 10 20
Fax +41 (0)56 265 10 29
E-Mail info@rehastudy.ch
www.rehastudy.ch

EDUQUA

Schweizerisches Qualitätszertifikat für Weiterbildungsinstitutionen
Certificat suisse de qualité pour les institutions de formation continue
Certificato italiano di qualità per istituzioni di formazione continua

Kursausschreibung

Auftrittskompetenz: Sicher Auftreten in jeder Lebenslage-Mit Ausstrahlung und Präsenz überzeugen

EINLEITUNG

Ob im Gespräch mit Vorgesetzten, Mitarbeitenden oder Kolleg:innen, im privaten Umfeld oder im Umgang mit Patient:innen und Angehörigen – Auftrittskompetenz ist in nahezu allen Lebensbereichen entscheidend. Wer klar, authentisch und selbstsicher auftritt, wird gehört, verstanden und respektiert.

Dieser praxisnahe Kurs zeigt dir, wie du deine persönliche Wirkung stärkst, deine Körpersprache gezielt einsetzt und dein individuelles Charisma entwickelst.

Denn: Charisma ist keine angeborene Eigenschaft – es ist erlernbar.

ZIELE

Du lernst:

- selbstbewusst und authentisch aufzutreten – in beruflichen wie privaten Situationen,
- deine Körpersprache und Stimme gezielt einzusetzen,
- Gespräche und Auftritte souverän zu gestalten,
- deine persönliche Ausstrahlung bewusst weiterzuentwickeln,
- sicher mit Lampenfieber und Nervosität umzugehen.

INHALTE

- Selbstwahrnehmung & Selbstbewusstsein:
Reflexion über eigene Stärken und Entwicklungsfelder – Basis für ein souveränes Auftreten.
- Körpersprache gezielt nutzen:
natürlich wahr nehmen und entstehen lassen
- Stimme & Atemtechnik:
Mit Stimme, Atem und Sprechtechnik Präsenz zeigen und Ruhe ausstrahlen.
- Präsentationstechniken:
Inhalte überzeugend und strukturiert präsentieren – auch spontan.
- Psychologie des Charismas:
Wie Aufmerksamkeit entsteht und wie du sie im Gespräch oder Auftritt hältst.
- Sicher im Auftritt – auch unter Druck:
Strategien gegen Lampenfieber, Unsicherheit und Stressreaktionen.
- Praxisnahe Anwendung:
Übungen und Feedback zu typischen Situationen aus dem Berufs- und Privatleben (z. B. Mitarbeitergespräche, Gespräche mit Vorgesetzten, Partnerschaft, Elternabende, Patientenkontakt).

ANGABEN ZUR LEHRPERSON

Claudia Jahn

Schauspieldozentin und Coach

1993 - 2015 bis heute Schauspielerin bei Theater, Film, Fernsehen und Rundfunk,
Schauspieldozentin

2012 - bis heute Coach für Kommunikationstraining, Auftrittskompetenz und Kamerapräsenz bei
diversen Unternehmen für Einzelcoaching sowie für diverse Coaching- und Consulting
Unternehmen



KURSVORAUSSETZUNGEN

Dieser Kurs richtet sich an Führungskräfte, Unternehmer, Selbstständige sowie alle, die ihre persönliche Ausstrahlung und ihre kommunikativen Fähigkeiten gezielt verbessern möchten.

Für alle Interessierten

LEITUNG

Jahn Claudia

BEMERKUNGEN

Für wen ist dieser Kurs geeignet?

Für alle, die ihre Wirkung auf andere verbessern möchten – im Berufsalltag, bei Gesprächen mit Führungskräften oder Mitarbeitenden, in privaten Beziehungen oder im Umgang mit Patient:innen und Angehörigen.

Kursort	Datum	Zeiten	Kurs-Nr	Sprache	Kosten
Bad Zurzach	10.09.2026 11.09.2026	09.00 - 17.00 Uhr 09.00 - 17.00 Uhr	26210	deutsch	CHF 500.-