

„Das Coaching und die Praxisübungen mit Anne haben meine Auftrittss- und Kommunikationskompetenz verbessert und mich beruflich weitergebracht.“

Nadja R. Buser, Ausstellungsverantwortliche Helvetas

„Während dem Kommunikationstraining mit Anne Hodler konnte ich einen Fall aus meinem Berufsalltag 1:1 realitätsnah üben und diesen sodann in der Woche darauf auf gewinnbringende Weise anwenden! Ich erlebte das Kommunikationstraining somit höchst praxisnah und effektiv!“

Martin Vonäsch, Institutionsleiter Stiftung arboa.

„Anhand eines repräsentativen Rollenspiels aus meinem Arbeitsalltag, konnte ich meine Kommunikationsstrategie für mein berufliches Umfeld zielführend stärken.“

Beat von Wattenwyl
Stab Organisation & Administration
Berner Rechtsberatungsstelle für Menschen in Not.

*„Gemeinsam mit Anne führe ich seit vielen Jahren Kommunikationstrainings durch. Dabei bin ich jedes Mal wieder neu beeindruckt und begeistert von Annes feiner Wahrnehmung, ihrer grossen Flexibilität und ihren pragmatischen Lösungsideen für die Teilnehmer*innen.“*

Ulrich Wirth, Trainer und Coach, Inhaber
5essence www.5essence.ch

Anne Hodler
info@annehodler.ch
www.annehodler.ch
+41 79 454 89 66



KOMMUNIKATIONS- TRAINING & AUFTRIITTSKOMPETENZ

Kommunikationstraining und Auftrittskompetenz

mit Anne Hodler,
Kommunikationstrainerin,
Schauspielerin, Moderatorin und
Sprecherin.



**Ungewohnte
Kommunikationsformen testen,
alte Muster verlassen, neue
authentische Varianten üben und
finden.**

**Einzel- und Gruppenunterricht
ab 1 Stunde bis zur regelmässigen
Schulung, auch online möglich.**

Kommunikationstraining:

Wir haben oft ein verzerrtes Selbstbild, wenn es um die eigene Kommunikation geht. Meistens mangelt es an Mut, gewisse Kommunikationsarten zu testen. Dafür biete ich ein Übungsfeld. Wir finden neue, fruchtbare Gesprächsformen, erforschen im geschützten Rahmen die Kommunikation, reflektieren die eigene Wahrnehmung und kombinieren diese mit der Aussenwahrnehmung. Es kann sich um berufliche Kontexte handeln oder um private Situationen: Beziehungsgespräche, Gespräche mit dem Kind, den Eltern, der Freundin oder den Nachbarn.

Mein Angebot, meine Vorgehensweise:

- Ich versetze mich in die Person, mit der Sie ein schwieriges Gespräch führen möchten, dann üben wir.
- Es ist kein herkömmliches Rollenspiel, sondern wir begeben uns möglichst authentisch in die Situation, die Sie beschäftigt, so dass auch Triggerpunkte fühlbar werden.
- Nach dem Gespräch analysieren wir und begeben uns nach Bedarf mit einem anderen Ansatz in eine neue Gesprächssituation.
- Sie können dabei Extreme ausloten, etwas ausprobieren, was Sie sich in der Realität nicht getrauen würden. Wir agieren in einer geschützten Werkstatt; Sie dürfen aus dem Vollen schöpfen.
- Kommunikation funktioniert auch para- und nonverbal. Wir üben dies – etwa Körperhaltung und Stimmlage.

Auftrittskompetenz:

Was Sie erreichen möchten, Ihre innere Haltung und Einstellung dazu, ist ebenso so entscheidend, wie die Worte, die Sie wählen. Wenn Sie innerlich klar sind, färbt das auf das Aussen ab. Ein gelungener Auftritt lebt auch von para- und nonverbalen Aspekten (Körperhaltung, Blick, Stimmlage, Rhythmus).

Sie üben und lernen:

- Klärung der Hauptbotschaft Ihres Auftritts
- gute Einstellung zu Ihrem Auftritt finden
- überzeugende Worte und den idealen Aufbau der Rede wählen
- mit Argumenten auf den Punkt kommen
- Nervosität überwinden
- auf die richtige Atmung achten
- Körperhaltung wahrnehmen
- Stimme richtig einsetzen
- Emotionen passend und selbstbestimmt einsetzen
- Raum füllen
- Artikulation verbessern
- Herausfordernde Situation mit der richtigen Kommunikation und Körpersprache meistern