

Programmablauf

Persönlichkeitstraining: Mit Charisma punkten

Zentrum für Weiterbildung der Universität Zürich

Zeit	Thema
08.30–09.00 Uhr	Empfang mit Kaffee und Gipfeli
09.00–09.30 Uhr	Vorstellen der Kursleitung Kursziel und Themenwahl <ul style="list-style-type: none">• Charisma; was braucht es für einen gelingenden Auftritt• Wo fühle ich mich sicher / kompetent? Wo möchte ich mich verbessern?
09.30–10.30 Uhr	Embodiment <ul style="list-style-type: none">• Wissenschaftliche Grundlagen der Wechselwirkung von Körper und Psyche, verbunden mit einfachen Übungen• Somatische Marker erkennen und interpretieren• Erlernen einfacher Übungen zur Verbesserung der Selbstwahrnehmung und Selbstregulation
10.30–10.45 Uhr	Kaffee- und Kommunikationspause
10.45–12.00 Uhr	Die äussere Haltung entspricht der inneren Haltung <ul style="list-style-type: none">• Zugang zu den eigenen Ressourcen herstellen mit der Wunschelement-Technik aus dem ZRM• Synchronisation der gewünschten Verfassung mit den körperlichen Ressourcen
12.00–13.30 Uhr	Gemeinsames Mittagessen
13.30–14.30 Uhr	Bedeutung der eigenen Haltung in Kommunikationsprozessen <ul style="list-style-type: none">• Die Bedeutung des Körpers und der nonverbalen Kommunikation, vor allem in schwierigen Gesprächssituationen
14.30–14.45 Uhr	Kaffee- und Kommunikationspause
14.45–16.15 Uhr	Umsetzungshilfen für die gewünschte Haltung im Alltag
16.15–16.30 Uhr	Seminarschluss und Verabschiedung
16.30 Uhr	Seminarschluss

Veranstaltungsort

Zentrum für Weiterbildung der Universität Zürich

Schaffhauserstrasse 228

8057 Zürich

www.zwb.uzh.ch

Individualverkehr

Das Zentrum für Weiterbildung verfügt über ein eigenes Parkhaus. Weitere Parkmöglichkeiten in unmittelbarer Nähe.

Öffentlicher Verkehr

Tram Nr. 10 oder 14 ab Zürich HB oder Zürich Oerlikon bis zu den Haltestellen Hirschwiesenstrasse oder Berninaplatz. Erreichbar ab Zürich HB innerhalb von 15 Min.

