

## Wie wirke ich und wie möchte ich wirken?

### (Selbst-)Präsentation – Souveränitätstraining

Als Teamleitung, Moderator\_in von Besprechungen, Vertretung der Organisation bei öffentlichen Veranstaltungen und in vielen anderen Situationen stehen Sie oft im Fokus der Aufmerksamkeit. Ein professioneller Umgang mit diesen Situationen vermittelt Souveränität und Sicherheit.

#### Ziele:

- Bewusstwerden der eigenen Präsenz mit Hilfe von Körpersprache, Stimme, innerer Haltung und methodischem Vorgehen sowie
- gezieltes Einsetzen der eigenen Präsenz.

#### Inhalte:

- Selbstpräsentation;
- Umgang mit Stimme, Metaphern und Haltung;
- Umgang mit herausfordernden Situationen (Killerphrasen et cetera);
- Vorbereitung, Aufbau und Gestaltung einer Rede sowie
- Umgang mit Lampenfieber.

Bitte bringen Sie die Bereitschaft für Übungssimulationen und Themen aus Ihrem Arbeitsbereich mit. Dieses Seminar ist Teil der flexiblen und modular aufgebauten Seminarreihe „In Führung sein“, die systemisch, ressourcenorientiert und praxisnah ausgerichtet ist. Die Module richten sich insbesondere an Führungskräfte der unteren und mittleren Führungsebene, Team-, Gruppen- und Stationsleitungen, angehende Führungskräfte sowie an Führungsaufgaben interessierte Mitarbeitende und Projektleitungen.

Durch den Besuch von insgesamt zehn Seminartagen Ihrer Wahl (80 UE) erwerben Sie auf dem CARITASCAMPUS das Zertifikat der Seminarreihe „In Führung sein“.

#### Nummer

23925-018

#### Datum

25.09.2025

#### Zeit

09:00 - 17:00 Uhr

#### Ort

Hotel Begardenhof  
Brückenstr. 41  
50996 Köln-Rodenkirchen

#### Zielgruppen

Gruppenleitungen Führungskräfte

#### Referent/in

##### Thorsten Isack

Lehrender Systemischer Familientherapeut  
Supervisor  
Trainer in Profit- und Nonprofitorganisation

#### Teilnehmende (max.)

12

#### Reduzierter Preis für Mitgliedsorganisationen

205.00 €

#### Normaler Preis für Externe

240.00 €

#### Bildungspunkte (ECTS)

0.60

#### Ansprechpartner/in

Heike Lammertz-Böhm

#### Verpflegung

Getränke und Mittagessen

#### Unterrichtsstunden

8