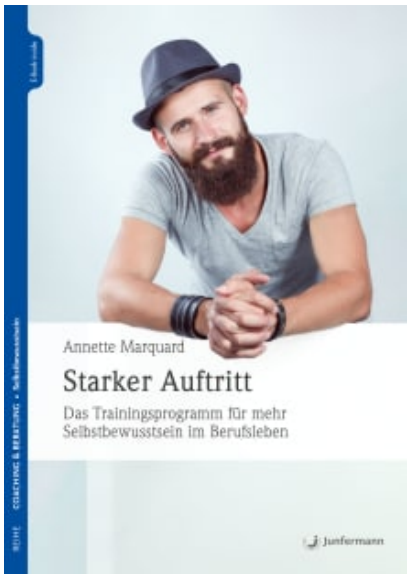

Erschienen am 15.08.2021
128 Seiten,
Format: x
ISBN: 978-3-7495-0229-5

Annette Marquard

Starker Auftritt

Das Trainingsprogramm für mehr Selbstbewusstsein im Berufsleben

Die innere und die äußere Haltung stärken
Unser (beruflicher) Alltag ist eine tägliche „Vorstellung“. Jeden Morgen geht für uns der Vorhang auf und wir präsentieren – uns selbst.
Der Schritt auf die „Bühne“ fällt uns aber oft schwer und verursacht Stress. Es kommt unsere ängstliche, bedürftige und selbstkritische Persönlichkeit zum Vorschein.
Wie schaffen wir es, glaubwürdig und selbstbewusst aufzutreten? Dieses Buch lenkt unsere Gefühle, unsere Denkweise und unsere Handlungen durch gezielte Übungen in konstruktive Bahnen:
- Die innere Haltung wird ebenso gestärkt wie die Körperhaltung.
- Mit einem optimalen Stimmtraining erreicht man die gewünschte verbale Wirkung.
- Die richtige Atmung sorgt für Klarheit und Ruhe.
- Tipps gegen Lampenfieber helfen, die Nervosität zu kontrollieren.
- Unsichtbare Energien werden aufgedeckt und nutzbar gemacht.

So gewinnen die Leser*innen Vertrauen in Situationen zurück, in denen sie sich zuvor unsicher gefühlt haben: Meetings, Präsentationen oder Reden werden selbstbewusst gemeistert und die Teamfähigkeit wird geschult.

Autorenprofil

Annette Marquard

Prof. Annette Marquard leitet die Abteilung Singer/Songwriter der Popakademie Baden-Württemberg in Mannheim. Zu Ihren Schwerpunkten gehören: Schauspielimprovisation, Szenisches Lesen, ganzheitliche Körpertechniken, Performance, Sprechen, Gesang, Interpretation, Phrasierung und Texten.