



MARIE-THEREZ
L O R E N Z

Kommunikations- und Persönlichkeitstrainings

Schlüsselkompetenzen entwickeln für mehr Erfolg

In schwierigen Meetings, heiklen Führungssituationen und energieraubenden Konflikten, bei herausfordernden Gesprächen und wichtigen Präsentationen sind eine **souveräne und effektive Kommunikation**, eine **selbst-bewusste Persönlichkeit** und **wirksames Self-Leadership** der Schlüssel zum Erfolg.

Ich biete Trainings zu diesen Themen an, die sowohl im **Einzel-** als auch im **Teamsetting** durchgeführt und flexibel auf Ihre individuellen Bedürfnisse zugeschnitten werden können.

Souveräne Kommunikation

Lernen Sie, **Stimme, Körper und Sprache** optimal einzusetzen, um sich **klar, frei und lebendig** auszudrücken und auf authentische Weise **Ihre persönliche Wirkung zu steuern**.

Dabei geht es um die non-verbale (Körpersprache) und paraverbale (Stimme, Tonfall, Pausen, Sprechtempo etc.) Elemente der Kommunikation – diese bestimmen bis zu 90 %, wie unsere Kommunikation interpretiert wird.

Effektive Kommunikation

Entwickeln Sie die Fähigkeit, **zielorientiert und konstruktiv zu kommunizieren**, um wirksam zu beeinflussen, Ziele zu erreichen und **Konflikte erfolgreich zu lösen**.

Hierbei liegt der Fokus hauptsächlich auf dem Inhalt der Kommunikation, jedoch sind Körpersprache und Stimme ebenfalls hilfreiche Faktoren.

Selbst-Bewusstsein und Self-Leadership

Erfahren Sie mehr über Ihre **Stärken** und wie Sie ihre ganz persönlichen **Herausforderungen und Hindernisse effektiver bewältigen**. Werden Sie sich ihrer limitierenden **Glaubenssätze** bewusst und verankern Sie neue, förderliche. Lernen Sie, Einfluss auf Ihren emotionalen Zustand zu nehmen und hilfreiche **innere Ressourcen zu aktivieren**.

Mehr Selbst-Bewusstsein und wirksames Self-Leadership bedeuten **mehr Wohlbefinden, mehr Strahlkraft und mehr Durchsetzungsfähigkeit**.

In allen Trainings achte ich auf eine ideale Mischung aus **Wissensvermittlung, praktischen Übungen sowie individuellem Feedback**. Für einen größtmöglichen und nachhaltigen Lernerfolg wird großer Wert auf praxisnahe und realistische Umsetzung gelegt und konkret am **Transfer in den Berufsalltag** gearbeitet.