



Monika Guthmann

SCHAUSPIEL-TRAINING



KONTAKT:

Hauptwohnsitz:

c/o Dr. Ralf Schicha
Mauerkirchstraße 32
81679 München
Tel. 089-981101
Mobil 0177-7352048

Nebenwohnsitz:

Prenzlauer Allee 209 a
10405 Berlin

www.monika-guthmann.de
E-Mail: gutmohn@web.de

- gezielte Vorbereitung für die Aufnahme an der stattl. Schauspielschule mit Erfolg
- begleitende Rollenarbeit während Fernseh- und Filmproduktion
- Coaching für öffentliche Auftritte

SITUATION

Gruppen zu leiten, vor ihnen vorzutragen oder zu präsentieren, zu moderieren, Bewerbungsgespräche und Diskussionen zu führen - oft vor laufender Kamera und Mikrophon - und meist verbunden mit Stress, überhöhter Erregung und Ängsten, die ihre Befindlichkeit und Wahrnehmungsfähigkeit, Ihre Wirkung auf und Ihren Kontakt mit Ihren Geschäftspartnern, Ihrem Publikum massiv einschränken:

All dies erfordert Mittel und Wege, die Sie befähigen, authentisch, souverän und überzeugend zu wirken und vor allem zu sein. Denn wenn Sie bei sich sind, sind Sie auch bei den Anderen - wenn Sie von sich selbst und dem was Sie zu sagen haben überzeugt und begeistert sind - dann überzeugen und begeistern Sie auch die oder den Anderen.

Dabei entstehen immer wieder folgende zentrale Fragen, die Menschen vor und während ihrer Auftritte bewegen:

- ... wie kann ich mich vorbereiten, um entspannt und ohne Angst vor ein Publikum zu treten, Kontakt aufzunehmen und den ersten Eindruck von mir optimal zu gestalten? („... denn für den ersten Eindruck gibt es keine zweite Chance“)
- ... wie schaffe ich es von Anfang an ruhig, gelassen und souverän zu sein?
- ... was kann ich konkret gegen Heiserkeit, gegen Kloß im Hals und gegen Luftknappheit tun?
- ... wie überzeuge ich die Zuhörer/innen und Zuschauer/innen von meinem Anliegen?

NUTZEN

- Sie werden durch ihre Ausstrahlung, Lebendigkeit und Präsenz überzeugen können.
- Sie machen sich spielerisch bewusst, welche verschiedenen Haltungen es gibt und wie sie diese wirken.
- Sie arbeiten an einer Selbsteinschätzung bezüglich Ihrer Wirkung in verschiedenen Arbeits- und Lebensbereichen.
- Sie gehen sicher und souverän mit unerwarteten und überraschenden Situationen um.
- Sie erhalten Tools, die Sie befähigen, Ihre Wirkung verlässlich zu analysieren sowie Stress und Ängste abzubauen.
- Sie präsentieren sich eindeutig und authentisch durch Übereinstimmung von Inhalt, Körpersprache, Stimme und Gefühl.
- Als authentische Persönlichkeit können Sie charismatisch auf Andere ausstrahlen.



METHODEN

Themenmoderation und Input durch Monika Guthmann. Im Wechsel Gruppenarbeit mit Präsentation sowie Einzelarbeit und Rollenspiele, Kurzreferate und Moderationstechniken, Videotraining und Feedback.

Damit wird ein intensiver Austausch und erfahrungsorientierter Lernprozess unterstützt. Geschlossene Gruppen (z. B. Teams oder Abteilungen eines Unternehmens) können sich gemeinsam inspirierende Impulse für die gewünschte Veränderung erarbeiten.



ZIELNIVEAU

Ihre Ausstrahlung und Ihre Wirkung auf andere sind maßgeblich dafür verantwortlich, ob Ihre Kontakte, Angebote, Geschäfte und Unternehmungen von Erfolg gekrönt sind.

- Charismatisches und selbstsicheres Auftreten in jeder Situation,
- Erhöhung der Präsenz und Darstellungskraft, Abbau von Wirkungsblockaden,
- Überzeugen Sie durch Ausstrahlung, Lebendigkeit und Präsenz vor Publikum, Mikrophon und Kamera.