

Vorstellungsgespräche entspannt meistern

In einem Vorstellungsgespräch sind wir Stress ausgesetzt. Es ist wichtig dass wir diesen Termin für uns positiv entscheiden. Das Selbstbewusstsein scheint nicht mehr vorhanden zu sein. Oft zeigt sich das auch körperlich, der Schweiß bricht uns aus und der Bauch spielt verrückt.

Die körperlichen Reaktionen auf diesen Stress, sind nicht nur unangenehm, sie hindern uns daran gerade den Eindruck zu machen, den wir erhoffen und auch benötigen, um den neuen Job oder das Praktikum zu bekommen.

Unpassende Kleidung, die vergebliche Suche nach dem Parkplatz, die vergessene Mappe und die fehlenden Antworten zu unerwarteten Fragen, machen das Chaos perfekt.

Inhalte

- Perfektes Timing lernen
- Informationen zum Unternehmen sammeln WO ;WIE und WAS
- Die richtigen Dokumente mitnehmen.
- Nonverbalen Sprache als Ausdruck
- Körpersprache und Betonung einschätzen, um Reaktionen besser einzuschätzen
- Kleidungsstil zum eigenen Typ und zur gewünschten Firma wählen
- Entspannungstechniken gegen Lampenfieber

Ziel

Sicherheit bei Vorstellungsgesprächen durch gute Vorbereitung.

Entspannungstechniken zur Stressbewältigung nutzen.

Grundlagen der Rhetorik und des körperlichen Ausdrucks erlernen.

Methoden

- Praktische Übungen
- Fallbeispiele
- Gruppendiskussion
- Gruppenarbeit
- Input Trainer

COM-INSTITUT

Sabine Hengst



Wir machen Kommunikation zu
Ihrem größten Erfolgsfaktor

Seminardauer: 1 Tag
Zeit: 10-17 Uhr

Termine: 07.05.2018

Kosten: 139,-€

Inkl. Handout
Teilnahme Zertifikat