

WORKSHOPS VORTRÄGE MASTERCLASSES



Boriana Jürgens-Rosenmüller



**Sicher
auftreten,
souverän
präsentieren,
nachhaltig
beeindrucken**

**Lerne die Wirkmechanismen
souveräner Kommunikation.**

Wir kennen das vermutlich alle: manche Menschen betreten einen Raum und er wird plötzlich heller und strahlender. Dabei sind es nicht die äußeren Merkmale, die einen Menschen so besonders machen. Es ist vielmehr die innere Haltung, die ausschlaggebend ist für eine starke Präsenz, Glaubwürdigkeit und ein souveränes Auftreten.

Viele Menschen wollen gesehen werden und haben gleichzeitig Angst, sich zu zeigen. Diese Ambivalenz bringt Ungleichgewicht in unser System und lässt uns weder souverän noch glaubwürdig wirken. Ob wir echt und vertrauenswürdig rüberkommen, ist also keine Frage des Inhaltes, sondern vielmehr eine Frage der inneren Einstellung und des (Sich)Selbstbewusstseins.

Die Kraft der nonverbalen Kommunikation

Der Körper spricht immer die Wahrheit.

Auch wenn wir glauben nicht zu kommunizieren, tun wir es dennoch. Im Grunde kommunizieren wir ununterbrochen und das größtenteils unbewusst, nonverbal durch unseren energetischen Ausdruck. Damit sind Körpersprache, Stimme, Gestik, Mimik, Tempo, Atmung, Lautstärke und Haltung gemeint.

Laut der Theorie von Albert Mehrabian laufen 93% der Kommunikation nonverbal ab. 55% nur über die Körpersprache, 38% werden über Ton, Stimme, Lautstärke, Tempo transportiert, also die Art und Weise wie wir sprechen und nur 7% sind faktischer Inhalt.

Um diese unterbewussten Abläufe verändern zu können, müssen wir sie erst einmal sichtbar machen, also vom Unbewussten ins Bewusste bringen. Dafür braucht es bedingungslose Ehrlichkeit sich selbst gegenüber. Um die alten Verhaltensmuster verändern zu können, braucht es Übung, Geduld und eine große Portion Achtsamkeit. Genau diese Werkzeuge gebe ich den Klientinnen und Klienten in Einzelsitzungen, in Workshops und in Vorträgen an die Hand.

“Erst die innere Haltung, dann die äußere Form”

Die innere Unsicherheit bringt uns dazu, immer mehr Kontrolle ins Außen zu legen und über Reaktionen unseres Umfeldes herauszufinden, wie wir wahrgenommen werden. Dabei distanzieren wir uns immer mehr von uns selbst.

Ich unterstütze dabei, innere Sicherheit aufzubauen und in Verbindung mit sich selbst zu kommen.

Über mich

Mein Name ist Boriana Jürgens-Rosenmüller, ich gebe Hypnosens & Coachings mit Fokus auf Präsenz und Selbstwirksamkeit. Ich bin ausgebildete Ersthelferin für mentale Gesundheit und angehende Heilpraktikerin für Psychotherapie.

Seit knapp 30 Jahren bin ich in der Medienbranche, davon 15 Jahre lang freie Casting Direktorin hauptsächlich im Film- und Fernserebereich. In dieser Zeit hatte ich Gelegenheit mein Gespür für Menschen noch intensiver zu schärfen. Ich weiß, wie Charisma und Wirkung entstehen und was es braucht, um diese Wirkung zu erzielen und nachhaltig zu beeindruckern.



ANGEBOTE

Ich berate Unternehmen und begleite ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in ihrem persönlichen Wachstum. Ich helfe dabei Blockaden zu erkennen und zu transformieren, um mit sich und der Außenwelt kraftvoll in Verbindung zu treten.

“Wer gesehen werden will, muss sich zeigen.”

Workshops & Team-Trainings

Impulsvorträge

Masterclasses

Einzelcoachings

½ Tag (4 Stunden): 500 EUR

1 Tag (8 Stunden): 1.000 EUR

Vorbereitungstage werden mit 200 EUR berechnet

Einzelcoaching (60 Min.) 150 EUR

zzgl. gesetzlicher MwSt 19% in Deutschland / in Österreich wird keine MwSt erhoben



Boriana Jürgens Rosenmüller

10717 Berlin

bo@boconnect.de

www.boconnect.de