

# FRAUENGESUNDHEITZENTRUM

*beräten, begleiten, bewegen*

## Mein gelungener Auftritt

### Ziele

Ab und zu kommt jeder von uns in die Situation, sich vor andere zu stellen und SICH oder ETWAS zu präsentieren.

Nach den zwei Workshops werden sie gut vorbereitet und mit praktischen Tools in der Tasche nach Hause gehen.

Wir erarbeiten in diesem Workshop das Thema Erscheinungsbild und Ausstrahlung. In lockerer Atmosphäre üben und trainieren wir die persönliche Präsentation und machen zur Erinnerung Videos für die eigene Analyse.

### Inhalte

Teil 1: „Selbstbild/Fremdbild“, „Sprechlust“, „Mein persönliches Anliegen (Planung)“

Teil 2: „Mein persönliches Anliegen (Entwicklung)“, „Präsentationstechniken“, „Video“

### Form und Methoden

Workshop mit theoretischem Input (+ Unterlagen)

praktische Übungen / individuelles Coaching

Einzel- und Gruppenarbeiten

### Zielgruppe

Frauen ab 23 / Frauen ab 40

(altersgerechte Gruppenaufteilung möglich; versch. Workshop-Termine)

### Maximale Gruppengröße

8 Frauen

### Dauer

2 x 4 Stunden

### Gesamtkosten (inklusive Mehrwertsteuer, Fahrtkosten ...)

€ 360,- (Entfernung > 60 km) Pro Person (2 Workshops): € 45,-

€ 410,- (Entfernung < 60 km) Pro Person (2 Workshops): € 51,-

### Ich biete mein Angebot

Frauen vor einem Vorstellungsgespräch, Firmentermin, persönliche Vorsprache

Frauen vor einer Präsentation, Rede oder persönlichem Auftritt.

Das Frauengesundheitszentrum wird gefördert von



Bezirke: Graz, Graz Umgebung, Deutschlandsberg, Leibnitz, Leoben, Bruck an der Mur

### **Qualifikationen**

(Ausbildung(en) und Weiterbildung(en):

**Fachlehrgang Diplom Lebens- und Sozialberaterin** (systemische Familienberatung)

**Diplomlehrgang berufs- und sozialpädagogische Trainerin**

**Stimm- und Sprachtraining** bei Monika Ballwein, Ingrid Amon und in mehrjährigem Selbststudium

### **Berufserfahrungen**

**Selbstständige Sängerin und Sprecherin**

**Erwachsenentrainerin und Beraterin** - zam Steiermark, bfi Steiermark, Mentor Gmbh & Co OG

**TV Moderatorin/Redakteurin** – Privatfernsehen Hochsteiermark

### **Erfahrungen in der Arbeit mit Frauen**

Trainerinnentätigkeit bei Institutionen für Frauenberatung und Frauenservice, Einzelcoachings für alle Lebenslagen (selbstständige Tätigkeit)

### **Erfahrungen in der Arbeit mit Gruppen und im Abhalten von Workshops**

Als Trainerin und Beraterin arbeite ich seit mehreren Jahren in Gruppen und mit Einzelpersonen jeden Alters.

### **Veröffentlichungen**

Album Präsentationen bei iTunes und auf You Tube

### **Kontakt Daten**

Name: Jasmin Holzmann-Kiefer  
Adresse: Oberlatein 8, 8552 Eibiswald  
Telefon: 0699 18170222  
E-Mail: [holzmann-kiefer@gmx.at](mailto:holzmann-kiefer@gmx.at)  
Website: [www.jasminlouis.com](http://www.jasminlouis.com)  
[www.meineberatung](http://www.meineberatung)