

Als Managementtrainerin und Coach begleite ich Menschen im Bereich Persönlichkeitsentwicklung und Kommunikation. Es macht mir große Freude, gemeinsam mit meinen Klienten auf deren Fragen und Problemstellungen Lösungen zu erarbeiten. Hierbei lege ich Wert darauf, dass diese Strategien praxisnah, umsetzbar und auf die Persönlichkeit des Einzelnen individuell zugeschnitten sind. Unabhängig davon, welche Tätigkeit man ausübt oder welche fachliche Qualifikation man hat – immer mehr entscheidet unsere Fähigkeit, mit anderen gut zu kommunizieren über den Erfolg. Ihre Stimme, Ihre Körpersprache, Ihre Wortwahl transportieren Ihre Persönlichkeit und Ihre Einstellung nach außen. Unsere Vorstellungen und Gedanken über uns und unsere Fähigkeiten prägen unsere Einstellung. Sowohl im beruflichen als auch im privaten Umfeld, in allen Bereichen des Lebens sind unsere Wirkung auf andere und unsere Authentizität Voraussetzung für den Erfolg. Mir macht es Freude, Sie dabei zu begleiten, Ihr Inneres und Ihr Äußeres in Einklang zu bringen.

Ich freue mich auf Sie!

Birgit Schäfer



Meine berufliche Erfahrung

Langjährige Vertriebspraxis und Kundenbetreuung; mehr als 10 Jahre Führungserfahrung im Dienstleistungsbereich, mehr als 10 Jahre Erfahrung in der Aus- und Weiterbildung von Mitarbeitern; langjährige Kenntnis in der Konzeption und Durchführung von Trainingsmaßnahmen; langjährige Erfahrung als Trainerin und Coach.

Meine Qualifikationen

Zertifizierte Managementtrainerin und Coach, VoicePowerCoach®, Stimm- und Sprachtrainerin, NLP Practitioner, zertifizierte Entspannungstrainerin, persolog®-zertifizierte Trainerin

Weiterbildung in folgenden Bereichen:

Transaktionsanalyse, Konfliktmanagement, Gruppendynamik, Stressmanagement, kognitive Verhaltenstherapie, Körpersprache, Mentaltraining

Das Wir

Ich arbeite mit Kollegen und Experten zusammen, die alle eine langjährige praktische Erfahrung in der Ausübung ihrer Tätigkeit haben. Sie bringen fachliche Kernkompetenzen und spezifisches Branchen-Know-how mit ein. Ich arbeite mit Managementtrainern, Coaches, Logopäden, Musiktherapeuten, Psychotherapeuten und Schauspielern zusammen.



Birgit Schäfer
Coaching & Training

Maria-Eich-Straße 85 - 81243 München
Telefon 089 / 44 43 92 81 - Mobil 0178 / 40 369 04
info@coaching-training-schaefer.de



Stimm-Coaching

**Lernen Sie Ihre Stimme kennen –
sie ist Ihre klingende Visitenkarte**



Birgit Schäfer
Coaching & Training

Haben Sie Lust, Ihre Stimme näher kennenzulernen?

Möchten Sie den Klang Ihrer Stimme verbessern?

Wollen Sie erfahren, wie Ihre Stimme bei anderen ankommt?

Möchten Sie Ihre Persönlichkeit durch Ihre Stimme optimal transportieren?

Kennen Sie Situationen, in denen sich Ihre Stimme verändert, und wollen Sie in diesen Situationen Ihren souveränen Stimmklang behalten?

Wollen Sie einen Vortrag halten und sich darauf optimal vorbereiten?

Sprich, damit ich
Dich sehen kann.
Sokrates



Jede einzelne Stimme hinterlässt einen Eindruck von dem Menschen, zu dem sie gehört.



Sich mit dem Phänomen Stimme zu beschäftigen ist für die meisten von uns eher ungewöhnlich. Solange eine Stimme keine Probleme bereitet, fragen wir uns in der Regel nicht, was es denn mit unserer Stimme auf sich hat. Der Klang Ihrer Stimme prägt die Wirkung des Gesagten. Der Klang entscheidet darüber, ob wir ernst genommen, respektiert, angehört oder abgelehnt werden. Der Stimmklang vermag Sympathie, Interesse, Aufmerksamkeit und Heiterkeit zu wecken – er bekräftigt und illustriert, was wir sagen, und lenkt die Konzentration der Hörer.

Stimme öffnet Türen und transportiert Ideen. Wer Sie sind, was Sie wünschen, entnehmen Ihre Mitmenschen aus dem, was zwischen den Zeilen gesagt wird. Die Tonlage, der Sprechrhythmus, der Stimmklang und die Melodie – sind Ihre klingende Visitenkarte. Lernen Sie Ihre Stimme und Ihr persönliches Stimmpotenzial kennen.

Worte lösen Gedanken und Bilder aus. Nicht nur die Art, wie wir sprechen, ist von besonderer Bedeutung, sondern auch, welche Worte wir wählen. Bestimmte Wörter verleihen Kraft, während sich andere unserer Energie bedienen. Was wir sagen, welchen Satzbau wir benutzen, sagt viel über uns aus.

Wie läuft ein Stimm-Coaching ab?

Das Coaching beginnt mit der Schilderung Ihrer aktuellen Frage, Ihrem Anliegen oder mit dem, was Sie verbessern möchten. Um Ihnen Ihre Wirkung, Darstellung, Artikulation, Ihren persönlichen Ausdruck neutral zu spiegeln, gehen wir **z.B. (je nach Anliegen)** wie folgt vor: Wir

- machen eine Tonbandaufzeichnung Ihrer Schilderungen
- fotografieren Sie während Ihrer Schilderung, um Ihre Körpersprache zu dokumentieren
- zeichnen Ihre Schilderung per Video auf, die Sie aber als Stummfilm sehen, sodass Sie sich bei der Auswertung ganz auf Ihre Körperhaltung, Gestik und Mimik konzentrieren können
- zeigen Ihnen die Videoaufzeichnungen im Anschluss
- drucken Ihnen Ihre Tonbandaufzeichnung Wort für Wort aus, damit Sie einen „Textspiegel“ haben, oder brennen Ihren Text als Hör-CD

Anhand der Aufzeichnungen können wir gemeinsam herausfinden, wie Sie Ihre Inhalte vermitteln – Sie erhalten direkt im Anschluss Feedback. Die Tonband-, Foto- und Videodokumentation werden Ihnen selbstverständlich ausgehändigt. Dadurch haben Sie Gelegenheit, die aktuellen Eindrücke unmittelbar im Anschluss an eine Sitzung zu vertiefen und nachzubereiten. Im Coaching entwickeln wir gemeinsam Lösungsansätze. **Die Dauer eines Stimmcoachings beträgt ca. 90 Minuten pro Termin.**

Wir sind nach Vereinbarung täglich bis 21 Uhr und auch am Wochenende für Sie da.