

SELBSTBEWUSST AUFTRETEN IN DER SCHWEIZ – KOMMUNIKATION, PRÄSENZ & AUTHENTIZITÄT

Leitung

Karina und Stefan Rey

<https://www.dialogcompetence.com/>
[Instagram: @karinarey_official](#)

Kursdaten

nach Vereinbarung

Beschrieb

Weil Ihr Auftreten entscheidet, ob Ihre Botschaft ankommt.

Vielleicht kennen Sie das: Sie haben etwas Wichtiges zu sagen – aber die Stimme zittert, die Gedanken rasen oder Sie fragen sich, wie Sie im Schweizer Umfeld wahrgenommen werden.

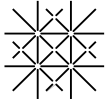
In diesem Kurs gewinnen Sie Sicherheit, Präsenz und Ausdruckskraft – damit Sie in jeder Situation authentisch, ruhig und überzeugend wirken. Sie lernen, wie Sie mit Stimme, Körpersprache und Haltung Ihre Botschaft tragen – und mit innerer Klarheit überzeugen, statt sich zu verstellen.

Ob Sie aus der Schweiz kommen oder aus dem Ausland – dieser Kurs hilft Ihnen, sichtbar zu werden, ohne laut zu sein, und wirksam zu kommunizieren, ohne sich anzupassen.

Warum dieser Kurs?

Selbstbewusst auftreten ist kein Talent – es ist eine Haltung. Sie lässt sich üben, erleben und festigen. Dieser Kurs bietet Ihnen Raum, Ihre Wirkung zu erforschen, innere Stärke aufzubauen und Ihre persönliche Kommunikationskultur zu entwickeln.

Ideal für Studierende, Lehrende und Trainer*innen, die ihre Präsenz vor Gruppen stärken und souverän mit kulturellen Unterschieden umgehen möchten.



Was Sie erwartet

- Praktische Übungen aus Schauspiel, Kommunikation und Coaching, die Sie direkt im Studium, Beruf oder Alltag anwenden können.
- Strategien, um Lampenfieber in Energie zu verwandeln und mit Präsenz, statt Perfektion zu überzeugen.
- Ein tieferes Verständnis für den Schweizer Kommunikationsstil – was hier (nicht) gesagt wird, ist oft entscheidend.
- Werkzeuge, um in anspruchsvollen Gesprächen und interkulturellen Situationen klar, empathisch und souverän zu bleiben.
- Eine motivierende Lernatmosphäre, die Mut macht, sich selbst zu zeigen.

Schwerpunkte

- Persönliche Wirkung erkennen, verstehen und gezielt steigern
- Souverän bleiben in stressigen oder neuen Situationen
- Stimme, Körper und Sprache bewusst einsetzen
- Authentisch kommunizieren im Schweizer Kontext

Über die Trainer*innen

Karina & Stefan Rey (Dialogcompetence) sind Expert*innen für Kommunikation, Präsenz und interkulturelle Kompetenz. Mit Wurzeln im Schauspiel, Coaching und internationaler Bildungsarbeit verbinden sie fundierte Praxis mit Herz, Humor und Tiefgang. Karina Rey ist Autorin des Buches „Meine Zweifel können mich mal!“ (Campus Verlag, 2024).