

„Sein, was wir sind und werden, was wir werden können, das ist der Sinn des Lebens.“

(Barouche de Spinoza)

## Die Facetten Ihrer Persönlichkeit und wie Sie sie zum Leuchten bringen

- Sie wollen Ihren ganz eigenen Style entwickeln – authentisch, souverän und attraktiv?
- Sie möchten erfahren, wie Sie Ihre Werte, Stärken und Kompetenzen sichtbar werden lassen können?
- Sie möchten Ihr Kommunikations-Repertoire erweitern, für eine klare, von Reibungsverlusten befreite Interaktion?
- Sie möchten sich wohl und sicher fühlen in Ihrem Aussehen und Auftreten?

Und das in Ihrem ganz eigenen Tempo, step-by-step und ohne sich verbiegen zu müssen?

Dabei haben Sie die Wahl, sich ein einzelnes, für Sie momentan relevantes Thema herauszupicken oder sich ein Themen-Paket zu schnüren, bei dem die Inhalte sinn- und wirkungsvoll aufeinander aufbauen und so einen Synergie-Effekt ergeben. Ganz gleich welcher Facette Ihrer Persönlichkeit Sie den letzten Schliff geben möchten, nutzen Sie Ihren Wunsch nach Veränderung und wandeln Sie ihn um in Aktion! Warten Sie nicht länger, denn Unzufriedenheit lähmt!

1

**SIE MÖCHTEN MEHR ERFAHREN? VEREINBAREN SIE HIER EIN KOSTENFREIES ERSTGEBPRÄCH:**

**[info@eva-ruppert.de](mailto:info@eva-ruppert.de)**



** 09562-4200**

** 0170-3565906**

**und/oder besuchen Sie mich auf meinem Profil bei**



## Aspekt Authentizität

Menschen sehnen sich ein Leben lang danach, sich selbst treu sein zu können. Es ist also überhaupt nicht egoistisch oder gar oberflächlich, wenn wir den Wunsch verspüren echt zu sein und das dann auch zeigen wollen. Im Gegenteil, es führt uns in einen guten Zustand. Nur, einfach „wir selbst sein“ ist oft leichter gesagt als getan.

### Stärken stärken – motivieren Sie sich selbst!

In diesem Modul werden Sie erfahren, wie Sie sich mit positiver Psychologie nach innen stark fühlen und nach außen stark wirken können. Wir finden die für Sie und Ihren Alltag geeigneten Mental-Techniken, z. B. Mind-Power, Motivations-Espresso, Stärken und Schwächen-Analyse, Ressourcen aktivieren, Visualisierungstechniken.

### Echtheit dosieren – Nur wer die Form kennt, darf sie brechen!

In diesem Modul werden Sie erkennen, wie Sie ein gesundes Maß zwischen Entscheidungsfreiheit und Selbstbeschränkung und somit Ihre Balance zwischen Individualität und Konformität finden. Wir finden Antworten auf die Fragen: Wann ist man echt? Wieviel Echtheit verträgt eine Geschäfts-Beziehung? Kann ich mein Echt-sein dosieren? Wenn ja, welche Methoden sind das und wie integriere ich sie in mein Aussehen und Auftreten?

2

### Wechsel-Wirkung – Körper und Psyche, gemeinsam stark!

In diesem Modul werden Sie erleben, wie Sie sich durch bewusstes Selbstmanagement in eine gewünschte mentale Verfassung bringen, bzw. eine unerwünschte Stimmung loswerden. Ganz nach Goethe „Körperhaltung spiegelt Geisteshaltung“. Wir finden die für Sie und Ihr Temperament geeigneten Übungen, z. B. PMR, Vital-Tonus, Embodiment, Self-Programming, Resilienz, Zeitmanagement.

### Psychologie der Ähnlichkeit – stimmen Sie sich ein!

In diesem Modul werden Sie lernen, wie Sie sich intensiv auf Gesprächspartner und Situation einstimmen. Wir entwickeln die für die jeweilige Gesprächssituation passenden Verhaltens-Standards, mit Hilfe der Fragen: Mit wem werde ich es zu tun haben? Einzelperson? Gruppe? Funktion? Position? Un-/bekannt? Kultur? Alter? Und wie will ich wirken? Kompetent? Sympathisch? Vertrauenswürdig? Traditionell? Innovativ?

## Aspekt Souveränität

Spätestens wenn wir unseren ersten Karriereschritt machen, betreten wir Neuland. Vor allem Frauen müssen oft lernen, sich in männlich geprägten Strukturen zu behaupten und die Spielregeln von Erfolg und Einfluss neu zu überdenken. Da ist es klug, das eigene Handlungsrepertoire zu erweitern.

### **Bühne frei – überlassen Sie nichts dem Zufall!**

In diesem Modul werden Sie erfahren, wie Sie Ihre Kommunikations-Bühne gezielt gestalten und selbstbewusst einnehmen, sowohl real als auch virtuell. Wir klären die organisatorischen Maßnahmen für Ihren besten Auftritt, z. B. Kulisse, Beleuchtung, Atmosphäre, Platzierung, Technik und die körpersprachlichen Signale, die Sie zum Star auf Ihrer Bühne werden lassen.

### **Erster Eindruck – überzeugen Sie vom ersten Augenblick an!**

In diesem Modul werden Sie erleben, wie Sie die entscheidenden Wirkfaktoren für Ihre gelungene Kontaktaufnahme einsetzen, z. B. Blickkontakt, Lächeln, Gehen, Stehen, Handschlag, Smalltalk und der Gruß auf dem Weg.

### **Business-Etikette – das Update zu Ihren professionellen Umgangsformen!**

In diesem Modul werden Sie erkennen, wie Ihr Beziehungsmanagement mittels Wertschätzung noch erfolgreicher wird. Sie erhalten sowohl Update als auch Upgrade entsprechend Ihrer aktuellen beruflichen Position. Wir hinterfragen z. B. Duzen/Siezen, Ladies First, Hierarchie beim Grüßen und Vorstellen, Business-Etikette und Repräsentationspflichten und bringen sie auf den neuesten Stand.

### **Takt und Diplomatie – wie Sie peinliche und selbst heikelste Situationen meistern!**

Leider laufen nicht alle Gespräche in die gewünschte Richtung. Um trotzdem einen erfolgreichen Dialog führen zu können, erhalten Sie in diesem Modul die wirksamsten Strategien, mit denen Sie peinliche Situationen und schwierige Gesprächspartner in den Griff bekommen. Unser Ziel ist es, Ihre Selbstbehauptung, Spontaneität und Durchsetzungskraft zu stärken und weiter auszubauen.

### **Körper-Wissen – die Wahrheit über Körpersprache!**

In diesem Modul werden Sie lernen, warum und wie Sie Körpersprache bewusst einsetzen. Denn sie ist immer im Kontext zu sehen, z. B. zwischen den Geschlechtern, in einer jeweiligen Situation, wie privat, gesellschaftlich, geschäftlich und der spezifischen Positionen und Funktion der Beteiligten. Sie werden erkennen, dass Körpersprache niemals zufällig ist, sondern immer einen Auslöser hat. Dies zu verinnerlichen ermöglicht Ihnen, Ihre Präsenz in Gespräch, Meeting und Präsentation enorm zu erhöhen.

### **Gedankenlesen – was Menschen sagen, wenn sie nichts sagen!**

In diesem Modul werden Sie sensibilisiert, für die körpersprachlichen Signale Ihrer Mitmenschen. Sie erhalten die Kenntnis der Ausdrucksformen bestimmter Körperregionen und lernen diese zweifelsfrei zu deuten, z. B. Kopf-, Körper-, Hand- und Beinhaltung. Ihre Kommunikation wird damit klarer und reibungsloser verlaufen, weil Sie auf diese Signale angemessen reagieren und somit die Gesprächsführung übernehmen können.

### **Das Status-Spiel – und wie Sie die Signale intelligent einsetzen!**

Damit ist nicht der soziale Status gemeint, der sich oft durch ein dickes Bankkonto, Prada-Schuhe oder die Breitling-Uhr ausdrücken soll. Nein, es ist der kommunikative Status, viel subtiler und damit auch viel interessanter. Es ist das, was Sie im 4-Augen-Gespräch, Meeting oder Vortrag unterschwellig ausstrahlen. Ein sehr spannendes Spiel, das Sie mitspielen sollten, um selbstbewusster wahrgenommen zu werden und erfolgreicher zu sein.

## Aspekt Attraktivität

Attraktivität übt auf Menschen einen enormen Einfluss aus, aber nur wenige gestehen sich das ein. Wir tun so, als wäre das Aussehen gar nicht so wichtig, und doch freuen wir uns insgeheim über Komplimente. Es wird Zeit, sich einzugestehen, welchen Einfluss Attraktivität tatsächlich auf uns und unsere Mitmenschen hat und sich zu fragen, was wir davon erwarten.

### **Dress to impress – lassen Sie Ihre Kompetenz sichtbar werden!**

In diesem Modul werden Sie erfahren, wie inter-/nationale Dress-Codes zu Ihren Verbündeten werden. Wir klären, was „formal“, „in-formal“, „business-casual“, „smart-casual“ eigentlich genau bedeuten und welchen Einfluss sie auf unsere Garderobe haben, inkl. Lederwaren und passendes Schuhwerk.

### **Personal-Style – bringen Sie Ihre Persönlichkeit zum Ausdruck!**

In diesem Modul werden Sie lernen, wie individuelle Stil-Merkmale Ihre Wirkung verstärken können, z. B. mit Hilfe der korrekten Passformenkriterien und Qualitätsmerkmalen Ihrer besten Business-Basics und mit geschickt kombinierten Outfits und Accessoires.

### **Body Positivity – arbeiten Sie mit Ihrem Körper!**

In diesem Modul werden Sie erkennen, welche Körperform Sie tatsächlich haben und wie Sie Ihre körperlichen Vorzüge gekonnt hervorheben und mögliche Makel geschickt kaschieren. Sie lernen Wahrnehmungsphänomene für die Gestaltung Ihrer Outfits zu nutzen, **mit** Ihrem Körper zu arbeiten und sich dabei fantastisch zu fühlen.

4

### **Farbtypologie – der Schlüssel zu fantastischem Aussehen!**

In diesem **Präsenz**-Modul finden wir Ihren individuellen Farbtyp. Unter Einsatz zahlreicher Farbtücher, die wir unter Ihr Gesicht legen, werden Sie selbst erkennen können, welche Farbausstrahlung Sie frisch und attraktiv aussehen lässt und von welchen Farben sie besser Abstand nehmen. Sie erhalten Ihren persönlichen Farbpass mit Stoffmustern.

### **Farbpsychologie – bringen Sie die richtigen Farben in Ihr Leben!**

In diesem Modul bestimmen wir die Farben, die aus psychologischer Sicht Ihre Wirkung diskret, aber unübersehbar verstärken. Weder zu laut noch zu leise. Sie werden erkennen, welche Farbkombinationen in Ihrer Garderobe zu welcher Wahrnehmung und Wirkung führen. Sie werden mit Freude und Bewusstsein ihr Leben bunter gestalten können.

### **Natural Beauty – intensivieren Sie Ihre natürliche Schönheit**

In diesem Modul werden Sie erleben, wie Sie mit wenig Zeitaufwand Ihr individuelles Natural-Day-Make-up zaubern, indem Sie die richtigen Akzente setzen, step-by-step. Sie lernen die Frisuren kennen, die Ihrem Gesicht den passenden Rahmen geben, inkl. Bestimmung Ihrer Gesichtsform.