

Weiterbildung für Berufsbildner/-innen und Lernende «Auftrittskompetenzen stärken»

Fertig mit Chli! Zeig dich. Stärk dich.

Berufsbildungszentrum BBZ Solothurn-Grenchen

*Standort Grenchen
Koordination*

*Sportstrasse 2
2540 Grenchen
Telefon 032 627 79 00
chantal.hohermuth@bbzsogr.ch*



Ein Workshop für Menschen, die ihre Wirkung bewusst gestalten

Mit mehr Selbstsicherheit, Selbstwirksamkeit und Präsenz
auftreten – beruflich wie privat.

**Montag,
26. Oktober 2026
13.00 – 16.00 Uhr**

Dieser Workshop richtet sich an Männer und Frauen,
die sich klarer zeigen, ihre innere Stärke entfalten und
souverän wirken möchten.

In einem geschützten, wertschätzenden Rahmen verbind-
den sich Reflexion, praktische Übungen und alltagsnahe
Impulse. Die Teilnehmenden lernen innere Haltung,
Körpersprache, Stimme und Energie gezielt einzusetzen,
um sichtbar, klar und wirkungsvoll aufzutreten.

**Referentin
Stéphanie
Berger**

Bühnenkünstlerin, Selbstwertsteigerin und Expertin für
Auftrittskompetenz. Mit Humor, Energie und Tiefgang
zeigt sie in Workshops und Keynotes, wie Präsenz, Selbst-
wert und mentale Stärke die Wirkung im Berufsalltag
nachhaltig stärken.

**Für wen ist
dieser
Workshop?**

Für Menschen, die
› ihre Wirkung bewusster gestalten möchten
› selbstsicherer auftreten wollen
› innere Stärke und Klarheit ausstrahlen möchten
› in beruflichen oder privaten Situationen souverän
und authentisch sein wollen
› Stimme, Körpersprache und Energie gezielt
einsetzen möchten

**Warum ist
dieser
Workshop
wichtig?**

Fachwissen allein reicht nicht. Entscheidend ist, wie wir
auftreten – wie wir wirken. Präsenz, innere Haltung
und Ausstrahlung bestimmen, ob wir gehört, gesehen
und ernst genommen werden.

Inhalte des Workshops

- › **Selbstwert und innere Haltung**
Selbstwirksamkeit, innere Sicherheit, förderliche
Glaubenssätze
- › **Körpersprache und nonverbale Wirkung**
Haltung, Raumpräsenz, Mimik, Gestik
- › **Stimme und Energie**
Stimmwirkung, Energiehaushalt, bewusste Präsenz
- › **Schlagfertigkeit**
Bewusstsein, Reflexion und erste Techniken
- › **Integration und Transfer**
Praxis, individuelles Feedback, Umsetzung im Alltag

Das Ergebnis für die Teilneh- menden

- › Mehr Selbstbewusstsein und innere Sicherheit
- › Klarheit über die eigene Wirkung
- › Souveränes und authentisches Auftreten
- › Gestärkte Selbstwirksamkeit
- › Konkrete Werkzeuge für den Berufsalltag

Methodik und Mehrwert

- › Interaktiver Workshop mit Impulsen, Übungen und
Reflexion
- › Individuelles Feedback in wertschätzender Atmosphäre
- › Praxisnah, direkt umsetzbar und nachhaltig
- › Vertiefung ohne Druck
- › Nachhaltige Wirkung über den Workshop hinaus

Ort

Berufsbildungszentrum BBZ Solothurn-Grenchen,
Standort Grenchen, Sportstrasse 2, 2540 Grenchen

Preis

CHF 175.– pro Person oder CHF 285.– (pro Person mit
einer/einem Lernenden) inkl. Kaffee und Kuchen



Anmeldung

Über Ihre Anmeldung freuen wir uns:
<https://forms.office.com/e/747adb94V7>



Noch keine Pläne nach der Weiterbildung?

Nutzen Sie die Gelegenheit und melden Sie sich für unseren
Anlass vom 26. Oktober 2026 um 18.00 Uhr «Humor – weil
Lachen überall hinfindet.» an – alle Details finden Sie in
der Einladung: <https://bit.ly/40pmoHD>