



ANGEBOT · 1:1 ONLINE-KOMMUNIKATIONSTRAINING

Wirkungsvoll kommunizieren

souverän auftreten — als authentische Persönlichkeit im beruflichen Alltag

Liebe:r Interessent:in,

stellen Sie sich vor, Sie kommunizieren in Ihrem beruflichen Alltag so klar, stilsicher und authentisch, dass Ihr Gegenüber innerhalb der ersten Sekunden spürt: Hier sitzt jemand, der seine Sache versteht — und der zuhört. Genau dorthin begleite ich Sie in einem maßgeschneiderten 1:1 Training und Coaching für Soft Skills und Persönlichkeitsentwicklung.

Menschen mit exzellenten Kommunikations- und Präsentationsfähigkeiten — die gekonnt Small Talk führen, Geschichten erzählen, die berühren, und ihr Gegenüber auf eine mitreißende Reise mitnehmen — wirken automatisch überzeugender, gewinnen mehr Vertrauen und schaffen tragfähigere Beziehungen. Denn der erste Eindruck zählt: Wir entscheiden innerhalb weniger Sekunden über Sympathie, Kompetenz und Wirkung unseres Gegenübers.

Mein Ansatz richtet sich an feingefühlige, kompetente Persönlichkeiten, die in herausfordernden Situationen oft übersehen werden — obwohl sie fachlich längst überzeugen. Ich arbeite seit 2012 mit dem Modell der vier Wirkungsräume: Selbstbewusstsein, Präsenz, Sichtbarkeit und Wirkung. Gemeinsam entwickeln wir Ihren ganz persönlichen Kommunikationsstil — klar, stilsicher und mit Substanz.

„Erfolg hat nur, wer etwas tut, während er auf den Erfolg wartet.“

THOMAS EDISON

Ich freue mich darauf, Sie auf diesem Weg zu mehr Klarheit, Souveränität und kommunikativer Wirkung zu begleiten.

Ihr 1:1 Kommunikationstraining im Überblick

FORMAT

1:1 Online-Training

90 Minuten pro Einheit · Intervall alle zwei Wochen nach individueller Absprache

Ein interaktiver Einzel-Workshop mit Diskussionen, Gesprächsrunden, Rollenspielen und Coaching-Elementen — praxisnah, lebendig und mit dem Anspruch, jedes Modul unmittelbar in Ihren beruflichen Alltag zu übertragen.

Was Sie im Training erwartet

- IST-SOLL-Analyse — Standortbestimmung, Zielklärung und persönliches Wirkungsprofil.
- Optimierung Ihres persönlichen Kommunikationsstils — authentisch, klar und stimmig.
- Souveräner Small Talk mit Geschäftspartner:innen, Kolleg:innen und im Netzwerk — als Türöffner statt Stressfaktor.
- Storytelling in Präsentationen, Meetings und Gesprächen — Geschichten, die berühren und im Gedächtnis bleiben.
- Präsentationssicherheit und überzeugendes Auftreten — von der Struktur bis zur Ausstrahlung.
- Umgang mit Lampenfieber, Unsicherheiten und schwierigen Persönlichkeiten.
- Argumentation und Schlagfertigkeit — Einwände ruhig aufnehmen und souverän beantworten.

Die vier Wirkungsräume — Ihr Kompass durch das Training

RAUM I Selbstbewusstsein <i>Wer bin ich, was zeichnet mich aus, wofür stehe ich?</i>	RAUM II Präsenz <i>Wie wirke ich in der Begegnung — Haltung, Stimme, Ausstrahlung.</i>	RAUM III Sichtbarkeit <i>Wo und wie zeige ich mich, damit ich gesehen werde.</i>	RAUM IV Wirkung <i>Was bleibt — beim Gegenüber, im Team, im beruflichen Umfeld.</i>
--	--	--	---

Aufbau des Trainings

Ein roter Faden führt durch das Programm — von der ehrlichen Standortbestimmung über die Kunst der Kommunikation bis hin zur souveränen Bühnenpräsenz im beruflichen Alltag.

MODUL 1 · STANDORT & ZIELKLÄRUNG

120 Min.

IST-SOLL-Analyse & persönliches Wirkungsprofil

- › Standortbestimmung: Wo stehen Sie heute in Ihrer Kommunikation?
- › Zielklärung: Welche Wirkung wollen Sie künftig entfalten?
- › Erste Reflexion zu den vier Wirkungsräumen.
- › Individueller Trainingsfahrplan für die kommenden Module.

MODULE 2–8 · SIEBEN VERTIEFUNGEN MIT COACHINGCHARAKTER

90 Min.

Modul 2 · Authentische Kommunikation

- › Grundlagen wertschätzender und positiver Kommunikation.
- › Ihr persönlicher Kommunikationsstil — was wirklich zu Ihnen passt.
- › Körpersprache, Stimme und Ausstrahlung im Zusammenspiel.

90 Min.

Modul 3 · Small Talk als Türöffner

- › Gespräche locker beginnen, Nähe aufbauen, Vertrauen entstehen lassen.
- › Small Talk im beruflichen Alltag, bei Empfängen und Netzwerk-Events.
- › Gesprächspausen, Übergänge und elegante Verabschiedungen.

90 Min.

Modul 4 · Storytelling im beruflichen Alltag

- › Geschichten, die berühren, verständlich sind und im Gedächtnis bleiben.
- › Storytelling in Präsentationen, Meetings und Gesprächen.
- › Ihre eigene Geschichte als authentische Persönlichkeit.

90 Min.

Modul 5 · Argumentation & Schlagfertigkeit

- › Schlagfertig reagieren — statt auf die richtige Antwort zu warten.
- › Menschen, die einen herausfordern, verstehen und daran wachsen.
- › Frech sein dürfen — statt sich zu verbiegen.
- › Einwände ruhig aufnehmen und souverän beantworten — ohne Rechtfertigung.
- › Klare Argumentationsstruktur in Meetings und Gesprächen.

90 Min.**Modul 6 · Präsentationssicherheit**

- › Botschaften klar strukturieren mit dem 4-S-Modell — passend zu Persönlichkeit und Publikum.
- › Authentisch und im Free Style präsentieren — frei sprechen statt ablesen.
- › Publikum aktiv einbeziehen — Resonanz aufbauen, statt vorzutragen.
- › Übungen aus dem Schauspieltraining für Präsenz, Stimme und Körper.
- › Spannungsbögen aufbauen — Aufmerksamkeit halten von der ersten bis zur letzten Minute.
- › Eröffnung und Abschluss, die im Gedächtnis bleiben.
- › Sichere Antworten in Fragerunden und auf kritische Einwürfe.
- › Umgang mit Lampenfieber und Unsicherheit — Nervosität in Energie verwandeln.
- › Wirkung vor Gruppen, Kolleg:innen und Vorgesetzten.

90 Min.**Modul 7 · Schwierige Gespräche & Persönlichkeiten**

- › Bei sich bleiben in Kritik, Konflikt und Widerstand.
- › Verschiedene Persönlichkeitstypen erkennen und souverän begegnen.
- › Klar, wertschätzend und selbstbewusst kommunizieren.

90 Min.**Modul 8 · Stilsicherer Auftritt als Marke ICH**

- › Wirkung in beruflichen Begegnungen, bei Events und auf Netzwerkveranstaltungen.
- › Ihre Personal Brand — sichtbar, stimmig und unverwechselbar.
- › Vermeidung typischer Kommunikations-Fettnäpfchen.
- › Authentischer Auftritt online wie offline.

MODUL 9 · ABSCHLUSS & INTEGRATION**60 Min.****Auswertung, Zielüberprüfung & Transfer in den Alltag**

- › Reflexion der Trainingsreise — was hat sich verändert?
- › Persönliche Feedbackrunde und Empfehlungen für die nächsten Schritte.
- › Verankerung der Inhalte in Ihrem beruflichen Alltag.

Welchen Nutzen Sie aus dem Training ziehen

Das Training wirkt auf zwei Ebenen: Es stärkt Sie persönlich in Selbstbewusstsein, Stil und Souveränität — und es macht Sie beruflich zu einer authentischen Persönlichkeit, die durch Wirkung überzeugt, nicht durch Lautstärke.

Persönlich

- › Entwickeln Selbstbewusstsein, Souveränität und Stil.
- › Reduzieren Nervosität — sprechen ruhig und präsent.
- › Erleben Leichtigkeit und Freude beim Sprechen, auch vor Gruppen.
- › Bleiben gelassen unter Druck, bei Kritik und Widerstand.
- › Entwickeln einen Kommunikationsstil, der wirklich zu Ihnen passt.
- › Stärken Ihre Wirkung — als feinfühligere Persönlichkeit, die endlich gesehen wird.

Beruflich

- › Treten authentisch und selbstbewusst bei Kund:innen auf.
- › Werden zum authentischen Markenbotschafter — für sich selbst und Ihr Unternehmen.
- › Begeistern Menschen von sich und Ihrer Sache.
- › Bauen tragfähige Beziehungen durch authentisches Storytelling auf.
- › Argumentieren klar und reagieren schlagfertig in Meetings und Gesprächen.
- › Halten Präsentationen mit Leichtigkeit und klarer Wirkung.
- › Treten bei Events, Empfängen und Netzwerken sicher und stilvoll auf.

Was sich konkret verändert

- Sie kommunizieren klarer — intern wie extern, online wie offline.
- Sie treten selbstbewusst auf — auch vor Gruppen oder Vorgesetzten.
- Sie nutzen Small Talk als Türöffner statt als Stressfaktor.
- Sie bleiben souverän unter Druck — bei Kritik, Konflikten und Widerstand.
- Sie präsentieren mit Ihrer eigenen Geschichte — überzeugend und echt.

Methode, Materialien und Rahmen

Trainingsmethoden

Jedes Training ist **individuell und passgenau auf Sie als Coachee zugeschnitten** — abgestimmt auf Ihre Persönlichkeit, Ihre beruflichen Themen und Ihre Wirkungsziele. Ein interaktives 1:1 Format mit Trainer-Input, **praktischen Übungen** für Ihre konkreten Berufssituationen, **Selbstreflexion** mit Coaching-Fragen und kleinen Rollenspielen, in denen Sie Neues sicher ausprobieren — lebendig, praxisnah und nachhaltig erlebbar.

Trainingsmaterialien

- Hochwertige, maßgeschneiderte **Workbooks zum Nachlesen** (20–30 Seiten) zu jedem Themenmodul — mit Übungen, Reflexionsimpulsen und Platz für eigene Notizen.
- Transfer-Impulse zur nachhaltigen Integration in Ihren beruflichen Alltag.
- Lerntagebuch zur Vorbereitung und Selbstreflexion vor Beginn des Trainings.
- Persönliches Trainerfeedback im Abschluss-Workshop und zwischendurch.

Rahmenbedingungen

TEILNEHMER Exklusives 1:1 Training und Coaching — online und individuell auf Sie angepasst.

FORMAT 1:1 Online-Training (Videokonferenz nach Wahl).

DAUER Ca. 13–14 Stunden Training und Coaching im 1:1.

AUFBAU 120 Min. IST-SOLL-Analyse · 7 × 90 Min. Online-Einzeltrainings · 60 Min. Abschluss-Workshop.

INTERVALL Alle zwei Wochen nach individueller Absprache.

Ihre Investition

TRAINERHONORAR

1.500,00 € netto

für das Gesamtpaket · zzgl. 19 % MwSt. · inklusive Vorbereitung und Materialien

ZAHLUNGSKONDITION · 3 monatliche Rechnungen über je 500,00 € netto zzgl. 19 % MwSt.

Ihre Trainerin

Janine Katharina Pötsch — Expertin für strategische Wirkungskompetenz und Personal Branding für feinfühlig und vielseitig talentierte Menschen. Seit 2012 begleitet sie kompetente Persönlichkeiten zwischen 35 und 60, die fachlich längst überzeugen, aber im beruflichen Alltag häufig übersehen werden — und entwickelt mit ihnen eine Wirkung und Personal Brand, die zu ihnen passt.

- Zertifizierte Kommunikations- und Rhetorik-Trainerin
- Zertifizierte Imageberaterin
- Zertifizierter Business Coach
- Buchautorin und Mediengesicht

Was mich auszeichnet

15 Jahre Erfahrung im Einzelcoaching — insbesondere mit Fachkräften, die ihr Potenzial noch nicht vollständig leben, aber bereit sind, genau das zu verändern. Ich begleite Menschen, die empathisch sind und diese Eigenschaft zu ihrer beruflichen Stärke entwickeln möchten — abgestimmt auf den individuellen Berufsweg und die Persönlichkeit meiner Klient:innen.

Mit stilvollen Grüßen

Ihre Janine Katharina Pötsch



*Expertin für strategische Wirkungskompetenz & Personal Branding
für feinfühlig und vielseitig talentierte Menschen*

NÄCHSTE SCHRITTE

Lernen wir uns kennen.

Buchen Sie ein kostenfreies Erstgespräch — entspannt, unverbindlich, in Ihrem Tempo.

gekonnt-wirken-online-kommunikationstraining.youcanbook.me

Postbank München · IBAN DE23 7001 0080 0535 6848 00 · BIC PBNKDEFF
Steuer-Nummer 139/258/90345 · USt-ID-Nummer DE 243647449