



PRIVATES TAGESTRAINING · 16-20 JAHRE

Jugend-Knigge

Sicher auftreten.
Den eigenen Weg gehen.

Umgangsformen, Kommunikation, Bewerbungspraxis und Tischkultur für den nächsten Lebensabschnitt.

Eine eigene Gruppe. Ein persönlicher Rahmen.
Ein Tag zum Verstehen, Ausprobieren und Anwenden.

Gekonnt wirken

Janine Katharina Pötsch
Knigge-Trainerin · Kommunikationstrainerin · Wirkungs-Architektin

Ein sicherer Anfang.

Für Jugendliche und junge Erwachsene auf dem Weg in Ausbildung, Studium und Beruf.

Neue Begegnungen bewusst gestalten

Das erste Vorstellungsgespräch, ein Praktikum oder der Beginn einer Ausbildung bringen neue Erwartungen mit sich. Wer sich verständlich vorstellen und aufmerksam mit anderen umgehen kann, gewinnt Orientierung für diese Situationen.

Für wen ist das Training geeignet?

Für 16- bis 20-Jährige, die ihre Stärken klarer beschreiben, Gespräche sicherer führen und zeitgemäße Umgangsformen vertiefen möchten. Geschwister oder Freunde können gemeinsam teilnehmen. Sie stellen die Gruppe selbst zusammen.

Was die Jugendlichen mitnehmen

Mehr Sicherheit im Kontakt: Begrüßung, Selbstvorstellung und Gesprächsbeginn praktisch erproben.

Eigene Stärken verständlich zeigen: Konkrete Worte und Beispiele für Fähigkeiten und Erfahrungen finden.

Orientierung für den Berufseinstieg: Auftreten, Kleidung und Kommunikation bewusst gestalten.

Sicherheit bei Tisch: Tischkultur beim gemeinsamen Restaurantbesuch anwenden.

Auch zurückhaltende Jugendliche erhalten Raum, sich in ihrem Tempo einzubringen. Fragen und kleine Unsicherheiten gehören zum Lernen dazu.

Vier Schwerpunkte.

Persönliche Reflexion und praktische Übungen greifen ineinander.

01 · Erster Eindruck und Umgangsformen

Begrüßung, Vorstellung, Blickkontakt und Gesprächseinstieg üben. Körperhaltung und Stimme bewusst wahrnehmen. Pünktlichkeit, Verbindlichkeit, respektvolle Anrede und Smartphone-Verhalten anhand typischer Alltagssituationen betrachten.

02 · Persönlichkeit und eigene Stärken

Stärken, Interessen und Erfahrungen reflektieren. Eine kurze persönliche Vorstellung entwickeln und konkrete Beispiele finden. Rückmeldungen helfen, Selbstbild und Außenwirkung miteinander zu verbinden.

03 · Kommunikation und Bewerbungspraxis

Aktives Zuhören, klare Antworten und eigene Fragen erproben. Typische Vorstellungsgespräche und Praktikumssituationen aufgreifen. Bei Nervosität innehalten, Gedanken strukturieren und nachfragen. Kleidung passend zu Anlass und beruflichem Umfeld besprechen.

04 · Tischkultur und Restaurantpraxis

Besteck, Gläser, Serviette und Sitzhaltung beim Drei-Gänge-Menü praktisch kennenlernen. Bestellen, Tischgespräche führen und respektvoll mit dem Service umgehen. Rund 1,5 Stunden sind für diese Praxis vorgesehen.

Persönlich vorbereitet.

Ein privates Tagestraining für zwei bis sechs Teilnehmende.

Vorab: Wünsche und Ziele klären

Im Vorgespräch besprechen wir Alter, Erfahrungen und Anliegen. Eine bevorstehende Bewerbung oder ein konkretes Praktikum können in die Vorbereitung einfließen. Raum, Restaurant und Menü stimmen wir gemeinsam ab.

Am Tag: Lernen und unmittelbar erproben

Rund sieben Stunden, beispielsweise von 9 bis 16 Uhr. Kurze Erklärungen wechseln sich mit Gesprächen, Übungen und persönlicher Rückmeldung ab. Das gemeinsame Mittagessen ist Teil des Lernprozesses.

Zum Abschluss: Den nächsten Schritt festhalten

Jede Person hält fest, welche Anregungen sie bei der nächsten Bewerbung, Begegnung oder Einladung anwenden möchte. Neue Fähigkeiten festigen sich durch Wiederholung im Alltag.

Unterlagen und Nachbegleitung

25-seitiges Workbook mit Lerntagebuch, digitale Guides zu Körpersprache und Charisma, Checklisten zu Selbstbild und Fremdbild sowie Restaurant-Knigge-Handout. Jede Person erhält ein handsigniertes Teilnahmezertifikat.

Zwei Monate Nachbegleitung per WhatsApp mit zwei bis drei Fragen pro Monat.

Termin: Nach Vereinbarung, insbesondere am Wochenende.

Ort: Schliersee, München oder ein vereinbarter Veranstaltungsort.

Buchung: Eigene Gruppe; keine offenen Kurstermine. Einzeltraining auf Anfrage.

Ihr persönlicher Rahmen.

Die Preise des Tagestrainings gelten jeweils für die gesamte Gruppe.

Zwei Teilnehmende

888 €

Drei bis sechs Teilnehmende

999 €

Gesamtpreise inklusive 19 % Mehrwertsteuer.

Enthalten: Vorgespräch, individuelle Vorbereitung, Tagestraining, Abstimmung des Ablaufs, Unterlagen und Teilnahmezertifikate.

Zusätzlich: Speisen und Getränke, gegebenenfalls Raummiete sowie Reisekosten bei Anreise ab 60 Kilometern von Schliersee mit 1 € pro Kilometer. Zusatzkosten werden im Angebot festgehalten.

Optional · Bewerbungsunterlagen mit Persönlichkeit

120 Minuten online · 199 €

Vorhandene Bewerbungsunterlagen überarbeiten und Stärken, Motivation und Erfahrungen nachvollziehbar darstellen. Sprache und Gestaltung passend zur Person und zur angestrebten Position entwickeln.

Optional · Persönlicher Stil

3,5 Stunden in Präsenz · 333 €

Individuelle Farb- und Stilberatung für Alltag, Bewerbung und Berufseinstieg. Mit Farbpass, Style-Guide und Fotodokumentation. Durchführung im Studio am Schliersee.

Beide Vertiefungen sind zusätzlich buchbar und nicht Bestandteil des Tagestrainings.

Mit Erfahrung und Feingefühl.



Janine Katharina Pötsch · Gründerin von Gekonnt wirken

Von innen klar und nach außen souverän

Mit über 15 Jahren Expertise in Kommunikation, Imageberatung, Business-Knigge und Persönlichkeitsentwicklung begleite ich Menschen dabei, ihre Stärken zu erkennen und sicherer auszudrücken.

Erfahrung, die Orientierung gibt

Seit 2012 bin ich als Imageberaterin und seit 2014 als Knigge-Trainerin tätig. Als Diplom-Kommunikationswirtin und IHK-Trainerin verbinde ich fundiertes Wissen mit praktischen Übungen und einem aufmerksamen Blick für unterschiedliche Persönlichkeiten.

Raum für den eigenen Ausdruck

Jugendliche dürfen Fragen stellen, ausprobieren und aus ihren Erfahrungen lernen. Auch leise und zurückhaltende junge Menschen erhalten Raum, sich in ihrem Tempo einzubringen.

Jugendliche auf Bewerbungsgespräche, neue Begegnungen und den Berufseinstieg vorbereiten: Gemeinsam klären wir, was Ihre Gruppe braucht und welcher Termin passt.

Training anfragen

Janine Katharina Pötsch

E-Mail: jkp@gekonnt-wirken.de

Telefon: 0173.16.21.464