

TEENAGER-KNIGGE · 12-15 JAHRE

Sicher auftreten. Respektvoll begegnen.

Privates Training für Umgangsformen,
Kommunikation und Tischkultur.

Gekonnt wirken

Janine Katharina Pötsch · Wirkungs-Architektin



PRIVATES TRAINING · 12-15 JAHRE

Teenager-Knigge

Sicher auftreten. Respektvoll begegnen.

Neue Begegnungen bringen neue Fragen mit sich. Im privaten Teenager-Knigge-Training verbinden wir moderne Umgangsformen, respektvolle Kommunikation und persönliches Auftreten mit einem gemeinsamen Drei-Gänge-Lunch.

Ihre eigene Gruppe. Ein persönlicher Rahmen.
Mit praktischen Übungen und Raum für individuelle Fragen.

Gekonnt wirken

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

Orientierung, die mitwächst.

Ein persönliches Training für 12-15 Jahre.

Für wen ist das Training geeignet?

Für Jugendliche zwischen zwölf und fünfzehn Jahren, die sich im Alltag, bei Einladungen und im Restaurant sicherer bewegen möchten. Sie stellen die Gruppe selbst zusammen, beispielsweise mit Geschwistern oder Freunden.

Verstehen und selbst ausprobieren

Neue Begegnungen bringen neue Fragen mit sich. Im privaten Teenager-Knigge-Training verbinden wir moderne Umgangsformen, respektvolle Kommunikation und persönliches Auftreten mit einem gemeinsamen Drei-Gänge-Lunch. Fragen und kleine Missgeschicke gehören zum Lernen dazu. Die Übungen berücksichtigen Alter, Aufmerksamkeit und unterschiedliche Persönlichkeiten.

Was die Teilnehmenden mitnehmen

Orientierung im Umgang mit Menschen: Begrüßung und respektvolles Verhalten praktisch erleben.

Sicherheit bei Tisch: Besteck, Serviette und Tischkultur bewusst nutzen.

Verständlicher kommunizieren: Zuhören, Wünsche äußern und auf andere eingehen.

Eigene Erfahrungen: Das Gelernte auf alltägliche Begegnungen übertragen.

Sie stellen die Gruppe selbst zusammen. Es gibt keine offenen Kurstermine und keine Anmeldung zu einer bestehenden Gruppe.

Gemeinsam lernen.

Altersgerechte Übungen machen Umgangsformen nachvollziehbar.

01 · Begrüßung und erster Eindruck

Begrüßung, Vorstellung und Gesprächsbeginn praktisch erproben. Mit Aufmerksamkeit und einem freundlichen Auftreten auf andere zugehen.

02 · Zeitgemäße Umgangsformen

Respekt, Pünktlichkeit und Verbindlichkeit im Alltag verstehen. Als Gast aufmerksam handeln und auch bei kleinen Unsicherheiten freundlich bleiben.

03 · Körperhaltung und persönliche Präsenz

Wahrnehmen, wie Haltung, Blickkontakt und Körpersprache wirken. Einen sicheren, natürlichen Ausdruck entwickeln, der zur eigenen Persönlichkeit passt.

04 · Tischkultur beim Drei-Gänge-Lunch

Besteck, Gläser, Serviette und Sitzhaltung kennenlernen. Bestellen, Tischgespräche führen und mit dem Service respektvoll kommunizieren. Das Gelernte bei einem gemeinsamen Menü anwenden.

05 · Kommunikation, digitale Umgangsformen und Stil

Zuhören, eigene Wünsche verständlich äußern und höflich Grenzen setzen. Smartphone-Verhalten sowie Kleidung passend zum Anlass besprechen. Zum Abschluss persönliche Umsetzungsschritte festhalten.

Persönlich vorbereitet.

Die Inhalte werden auf die Wünsche und das Alter der Gruppe abgestimmt.

01 · Vorgespräch und Vorbereitung

Wir besprechen Alter, Gruppengröße und Ihre Anliegen. Darauf stimme ich Übungen, Pausen und praktische Tischsituationen ab. Veranstaltungsort und gegebenenfalls Restaurant vereinbaren wir gemeinsam.

02 · Das gemeinsame Training

Kurze Erklärungen wechseln sich mit Gesprächen, Spielen oder praktischen Übungen ab. Die kleine Gruppe schafft Raum für Fragen und persönliche Rückmeldung. Die Dauer beträgt 4,5 bis 5,5 Stunden.

03 · Den Alltag einbeziehen

Zum Abschluss halten wir fest, welche Anregungen weiter genutzt werden sollen. Wiederholung und eine aufmerksame Begleitung zu Hause helfen, das Erlernte zu festigen.

Unterlagen zum Weiterlernen

25-seitiges Workbook, Elternfibel und eine persönliche Teilnahmeurkunde helfen, die Inhalte nach dem Training weiter aufzugreifen.

Format: Privates Gruppentraining

Teilnehmende: Zwei bis acht Jugendliche

Termin: Individuell nach Vereinbarung

Ort: Schliersee, München oder ein vereinbarter Veranstaltungsort

Begleitung: Janine Katharina Pötsch

Ihre Investition.

Alle genannten Trainingspreise gelten für die gesamte Gruppe.

Zwei Jugendliche

595 €

Drei bis vier Jugendliche

777 €

Sechs bis acht Jugendliche

999 €

Gesamtpreise inklusive 19 % Mehrwertsteuer.

Für fünf Jugendliche erhalten Sie ein individuelles Angebot.

Enthalten sind Vorgespräch, individuelle Vorbereitung, Durchführung, Trainingsmaterialien und Teilnahmeurkunden.

Speisen und Getränke sowie gegebenenfalls Raummiete werden zusätzlich berechnet. Bei Anreise ab 50 Kilometern von Schliersee fallen Reisekosten von 0,30 € pro Kilometer an. Den konkreten Kostenrahmen stimmen wir vorab ab.

Auch für zurückhaltende Kinder und Jugendliche?

Ja. Kleine Übungsschritte und unterschiedliche Möglichkeiten der Beteiligung helfen, sich im eigenen Tempo einzubringen. Persönliche Grenzen werden respektiert.

Wie schnell sind erste Ergebnisse sichtbar?

Erste Veränderungen können bereits im Training sichtbar werden, etwa bei einer Begrüßung oder dem Umgang mit Besteck. Gewohnheiten entwickeln sich durch wiederholte Anwendung im Alltag.

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, sicherer aufzutreten und bewusster miteinander umzugehen.

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.

Mit Freude eigene Erfahrungen sammeln

Kinder und Jugendliche dürfen Fragen stellen, ausprobieren und ihren eigenen Ausdruck entwickeln. Eltern erhalten Anregungen, um das Gelernte im Alltag aufzugreifen und die weitere Entwicklung zu begleiten.

Gemeinsam klären wir, was Ihre Gruppe braucht und wie ein passendes Training aussehen kann.

Training anfragen

Janine Katharina Pötsch

E-Mail: jkp@gekonnt-wirken.de

Telefon: 0173.16.21.464