

Arndt Schwichtenberg

Ihr Experte für Stimme, Körpersprache, Auftritt, Kommunikationscoaching und Konfliktklärung



Seit 1991 Schauspieler, Regisseur, Sprecher für Film, Funk und Bühne. 1996 begann er, sein Wissen als Trainer weiterzugeben und hat seitdem tausende Klient*innen begleitet und motiviert, ihr Bestes „zur Sprache“ zu bringen. Menschen aus unterschiedlichsten Berufsgruppen und aller Hierarchien berät, fördert und fordert er. Hierzu nutzt Performance-Profi Schwichtenberg Werkzeuge aus verbaler, vokaler und nonverbaler Kommunikation, Rhetorik, Theaterpädagogik, Gewaltfreier Kommunikation sowie Achtsamkeit, Atmung, Qigong, Zazen, Aikido. Er absolvierte Fortbildungen in Didaktik, Methodik, 2010 dreijährige Trainerausbildung Konfliktklärung (GFK). Er hat Lehraufträge für „GFK“ und „Präsentieren“ an der Leibniz Universität Hannover. Gemeinsam mit den Teilnehmer*innen agiert Schwichtenberg empathisch, ehrlich, wertschätzend, kraftvoll, variationsreich, humorvoll und kompetent.

Referenzen: Akademie des Sports Niedersachsen, Bundesagentur für Arbeit, Continental AG, Deloitte Consulting, Deutsche R + S, Deutsche Telekom, Die Johanniter, Evangelisch-Lutherische Landeskirche, HUK-Coburg, Landesschulbehörde Niedersachsen, Landeshauptstadt Hannover, Leibniz Universität Hannover, Leuphana Universität Lüneburg, Oberlandesgericht Celle, Region Hannover, Schlütersche Marketing-Services, Stadtwerke Hannover, Treuhand Hannover, TUI Deutschland, Universität Hildesheim, Verlagsgesellschaft Madsack, VW Bank.

Sie haben Bewerber? Einen unklaren Fall? Planen ein Assessment-Center für Führungskräfte/ Nachwuchs? Schwichtenberg ist auch der Experte für Analyse und Interpretation von Stimme, Körpersprache, Kommunikation, Wortwahl und Wirkung. Er berät und trainiert auch Ihre Experten/ Institution/ Behörde. Für Konsultationen und Interviews steht er nach Absprache gerne zur Verfügung.

1996–2020: 24 Jahre motivierend und effektiv

SCHWICHTENBERG TRAINING

Kontakt und Anmeldung

SCHWICHTENBERG TRAINING

Große Barlinge 65
30171 Hannover
Telefon: 0511 9994000
Mobil: 0179 5281865
info@schwichtenberg-training.de

Anmelden in zwei Schritten:

1. Sie rufen mich an oder schreiben eine Mail und nennen mir Seminartitel und -Datum. Oder füllen Sie das Anmeldeformular auf meiner Website aus (schwichtenberg-training.de/termine). Bitte beachten Sie den jeweiligen Anmeldeschluss drei Wochen vor Seminartermin.
2. Sie überweisen die Gebühr spätestens bis zum Anmeldeschluss drei Wochen vor Seminartermin.

Bankverbindung für Seminargebühren:

GLS Gemeinschaftsbank
IBAN: DE25 4306 0967 4057 7971 00
BIC: GENODEM1GLS
Zweck/ Betreff: Seminartitel

Arndt Schwichtenberg empfiehlt:



Kosta Heiko Wemuth,
Kundalini Yoga
kosta-yoga.com



Werner Musterer
Kommunikation + Konzepte
wernermusterer.de

© 2020 SCHWICHTENBERG TRAINING
Klimaneutral gedruckt auf Recycling-Papier mit
100% erneuerbaren Energien, Farben auf Naturbasis

SCHWICHTENBERG TRAINING

„Schön, Sie zu hören!“



**STIMMTRAINING
KÖRPERSPRACHE
SOVERÄN PRÄSENTIEREN
KONFLIKTE KLÄREN**

Gruppenseminare · Einzeltrainings · Vorträge
Mitarbeiter*innen-Entwicklung · Führungskräfte-Training

März – Dezember 2020

Selbstbestimmte Kommunikation – Konfliktklärung

Erleben Sie mehr Selbstwert und Entschlossenheit

In vier Schritten erlangen Sie mehr Klarheit, Sicherheit, Wertschätzung und Verbindung mit Mitarbeiter*innen, Kund*innen und Familie. Mit der Methode „Gewaltfreie Kommunikation“ (GFK) von Marshall Rosenberg kommen Sie Konflikten und (Selbst-)Klärung auf die Spur.

Das wird vermittelt:

- Das Grundmodell in vier Schritten
- Selbstempathie/ Empathie, trennende/ verbindende Wortwahl
- neu und konstruktiv mit Konflikten umgehen
- Übungen zur Kommunikation, Praxis, Fallbeispiele

● **Mo. 20. 3. 2020, 17–21 Uhr,**

Anmeldeschluss: 10. 2. 2020, Beitrag 50 Euro

● **Mo. 5. 10. 2020, 17–21 Uhr,**

Anmeldeschluss: 14. 9. 2020, Beitrag 50 Euro

● **Fr./Sa. 20./21. 3., 9–17 Uhr,**

Anmeldeschluss: 28. 2. 2020, Beitrag 150 Euro

● **Fr./Sa. 20./21. 11., 9–17 Uhr,**

Anmeldeschluss: 30. 10. 2020, Beitrag 150 Euro

Präsentieren mit Lust und Leidenschaft

So setzen Sie Stimme und Körpersprache erfolgreich ein

Das wird vermittelt:

Motivierte Körpersprache, entspannte Atmung, tragende Stimme, Ausstrahlung und begeistern von Anfang bis Ende.

● **Mo 22. 6., 17–21 Uhr**

Anmeldeschluss: 1. 6. 2020, Beitrag 150 Euro

● **Fr. 24. 4., 17–21 Uhr / Sa. 25. 4. 2020, 9–17 Uhr,**

Anmeldeschluss: 3. 4. 2020, Beitrag 150 Euro

Improvisationstraining – Improtheater

Sie agieren mutig – interaktiv – aufgeschlossen

Das wird vermittelt:

Erweitern Sie spielerisch soziale, emotionale und kommunikative Kompetenzen. Mit Spaß kreativ in Rollensituationen.

● **Mo. 6. 7. 2020, 17–21 Uhr,**

Anmeldeschluss: 15. 6. 2020, Beitrag 50 Euro

● **Mo. 7. 12., 17–21 Uhr,**

Anmeldeschluss: 16. 11. 2020, Beitrag 50 Euro

Der kleine Unterschied ganz groß

Weibliche und männliche Kommunikation wird klarer

Wie Frauen und Männern sich verstehen und gut miteinander arbeiten. Information, Unterhaltsames aus Neurobiologie, Anthropologie, praktische Übungen

● **Mo. 2. 11. 2020, 17–21 Uhr,**

Anmeldeschluss: 12. 10. 2020, 50 Euro

Ich bin meine Nr. 1

Selbstwert-Training und sicheres Auftreten für Frauen

Motivation und Selbstbehauptung für Frauen im Alltag zwischen Kollegen, Karriere und Familie. Jetzt sagen Sie, was Sie wollen!

● **Mo. 27. 4. 2020, 17–21 Uhr,**

Anmeldeschluss: 6. 4. 2020, 50 Euro

Selbstbewusster Umgang mit Unerwartetem

Das Leben ist Improvisation – reagieren Sie sicher bei Aufregung

Das wird vermittelt:

Individuell und einfallsreich kommunizieren mit „schwierigen“ Kollegen, Einwänden, „Angriffen“, Lampenfieber und Stress.

● **Mo. 11. 5. 2020, 17–21 Uhr,**

Anmeldeschluss: 20. 4. 2020, 50 Euro

● **Mo. 9. 11. 2020, 17–21 Uhr,**

Anmeldeschluss: 19. 10. 2020, 50 Euro

Highlight

Sei, wer du bist

Frei, kraftvoll und begeistert leben und auftreten!

Selbstwahrnehmung Selbstwirksamkeit Selbstbehauptung
3 versierte Trainer aus den Bereichen Kommunikation, Yoga und Aikido-Kampfkunst begleiten Sie mental und praktisch.

Das wird vermittelt: Improvisation Spielen Auftreten Interaktion / Aikido / Kundalini Yoga / Wertschätzend kommunizieren / Ich bin meine No. 1 – Selbstwerttraining / Selbstbewusster Umgang mit Unerwartetem

● **Fr.–So., 8.–10. 5. 2020, je 9–18.30 Uhr.**

Anmeldeschluss: 17. 4. 2020;

Beitrag 500 Euro

Weitere Themen für Seminare und Einzeltrainings

- Mitarbeiter*innen Coaching
- Führungskräfte-/ Nachwuchs-Coaching, Rede-/ Textvorbereitung, Auftritt, Mikrofon- und Kameratraining
- Training für Bewerbung und Assessment-Center
- GFK-Aufbautraining für Fortgeschrittene
- Präsentations-Aufbautraining für Fortgeschrittene
- Vorsprechen fürs Schauspiel-/Studium
- Stärkende Klärung für das innere Kind

Organisatorisches

Geschenk-Gutscheine: Alle Themen für Seminare oder Einzeltrainings erhalten Sie auch als Gutschein zum Verschenken. „Weihnachten kommt immer so plötzlich“. 😊

Beschreibungen aller Themen, die Teilnahmebedingungen sowie meine Datenschutzerklärung finden Sie auf

schwichtenberg-training.de

Leitung für alle Veranstaltungen: Arndt Schwichtenberg.

Teilnehmer*innen-Begrenzung bei Seminaren von 8 bis 12.

Sie erhalten Getränke, Obst und Seminarmaterial.

Anmeldung und Teilnahmebeitrag müssen bis zum Anmeldeschluss (siehe Datum, 3 Wochen vor Beginn) bei uns eingegangen sein.

Veranstaltungsort ist Schwichtenberg Training Hannover; falls anderswo in Hannover, wird es bei Anmeldung mitgeteilt.

Einzeltraining

Alle Themen erhalten Sie auch im 90 min. Einzeltraining nach Vereinbarung. In dieser Intensivschulung arbeiten Sie an den Grundlagen sowie dem Ausbau Ihrer persönlichen Fähigkeiten. Tipps, Feedback, Auftritts-, Mikrofontaining, Kamera-Analyse. Sie bekommen einen Trainingsplan, Unterrichtsmaterial und Schwichtenbergs Fachbuch „Selbstbewusst auftreten begeistert vortragen“ mit Übungs-CD. Rufen Sie an für eine individuelle Beratung und eine Kennenlern-Einheit: 0511 9994000.