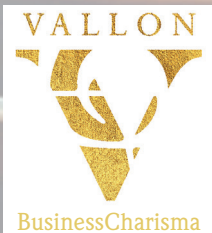
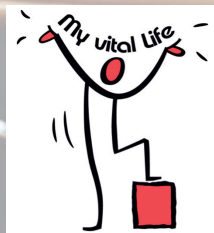


# RESILLENZ & CHARISMA

Das Duett aus innerer Stärke und äußerer Wirkung



Christine Vallon  
Bergstraße 1/1,  
73733 Esslingen  
Mobil: +49 172 72 111 74  
coaching@christine-vallon.de  
www.christine-vallon.de



Carmen Lange  
Odenwaldstraße 35  
64683 Einhausen  
Mobil: +49 171 855 0 666  
c.lange@my-vital-life.com

Christine Vallon | Carmen Lange



**Christine Vallon,**  
Referentin/Seminarleitung

Diplom-Pädagogin |  
Personal Performance Coach |  
BusinessCharisma | Konzertsängerin |  
Hochschuldozentin



**Carmen Lange,**  
Referentin/Seminarleitung

Diplom Biologin |  
Expertin für Personal- und Führungskräfteentwicklung |  
Resilienzberatung und Gesundheit

## Charisma Für Ihren Erfolg auf Ihrer Bühne

**Ziel**  
Ihre erfolgreiche  
Performance

Mit Charisma souveräne Auftritte bei Besprechungen, Verhandlungen, Diskussionen, Bewerbungsgesprächen, Präsentationen, Pressekonferenzen, Verkaufsgesprächen.

Durch individuelles Training mit Videoanalyse entwickeln wir gemeinsam Ihr Trainingsprogramm für Ihre verbale und non-verbale authentische Kommunikation.

**Inhalte und Methoden**  
Kraft der Gedanken-  
Professionell Visualisieren

„Vorhang auf für die Bühne Ihres Lebens!“

Mit Rollenspiel und Videoanalyse simulieren wir „Ihre“ Rollen in Ihrem Leben mit Ihren persönlichen Zielen und Visionen.

Wie verzaubern Sie Ihr Publikum? Ihren Gesprächspartner? Wollen Sie sich sicher und wichtig fühlen auf „Ihrer Bühne“? Charisma bewirkt, dass Menschen tun, was Sie wollen. Sie können eine charismatische Ausstrahlung erlernen wie Laufen, Reden oder Autofahren.

Durch 1-2 tägige Seminare oder Einzeltrainings erarbeiten wir durch gezieltes Videotraining und Rollenspiel in kurzer Zeit eine selbstbewusste Außendarstellung für Ihre Performance.

## Resilienz Das Prinzip der „Steh-auf-Menschen“

**Ziel**  
Stärkung der inneren  
Widerstandskraft

Stärkung Ihrer Gesundheit und Leistungsfähigkeit, Entwicklung einer inneren Haltung zur Stärkung der psychischen Widerstandskraft.

**Inhalte und Methoden**  
Selbstbewusst und kraftvoll  
durch den Alltag

Grundlagenwissen und biologische Zusammenhänge:

- Resilienz und ihre Wirkebenen: Der Mensch als Ganzes betrachtet
- Zwischen Wahrnehmung und Beurteilung: Wie funktioniert unser Gehirn?
- Warum stresst der moderne Alltag? Unsere „Steinzeit-Gene in der Hightech-Welt“

Übungen:

- Kompetente Selbststeuerung: Erschließung von Handlungsspielräumen und Erhöhung der Selbstwirksamkeit
- Erkennen und Loslösung von einschränkenden Denk- und Handlungsmustern
- Reibungsverluste reduzieren durch gelungene Kommunikation als Basis effizienter Interaktion
- Gezielte Burn-out-Prävention: Erschließung innerer Kraftquellen und Pflege des persönlichen Energiehaushaltes
- Perspektivenwechsel – Unterschiedlichkeit wahrnehmen, (wert-)schätzen und nutzen

Körper- und Achtsamkeitsübungen

- Qi gong
- Atemübungen, u.a.

CHARISMA

RESILLENZ