



CHRISTINE  
VALLON

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

PERSONAL PERFORMANCE COACH

Menschen erreichen und bereichern.



## Personal Performance Coach

### Für Ihren souveränen Auftritt

Wissenschaftlichen Untersuchungen zufolge entfallen bei einer Präsentation 7% der Wirkung auf den Inhalt. Der Rest? Sprache, KörperSprache, Stimme, Rhetorik, Mimik, Gestik, Außenwirkung, Persönlichkeit.

Was bedeutet diese Erkenntnis für Ihren Auftritt?

Entwickeln und trainieren Sie individuell die Antworten auf Ihre Fragen.

Nutzen Sie Ihr ganzes Kapital wie Ausstrahlung, Souveränität und Persönlichkeit und Sie werden selber zur „glänzenden Visitenkarte“.

Ihr Ziel: Souveräne Auftritte bei Besprechungen, Verhandlungen, Diskussionen, Bewerbungsgesprächen, Pressekonferenzen, Präsentationen, Verkaufsgesprächen, Beförderungspräsentationen uvm.

## SeminarInhalte

Professionelles Stimmtraining. Stärkung Ihrer Persönlichkeit. Videoanalyse. Optimierung Ihrer Außenwirkung. Souveräne Performance.

- > Entdecken und nutzen Sie Ihr ganzes Potential für Ihre Visionen und Ziele.
- > Schwierige Situationen erfolgreich meistern- ohne Nervosität.
- > Optimieren Sie Ihre individuelle verbale und non-verbale Kommunikation durch Stimmlage, Tonfall, Gestik, Mimik, Körperhaltung und Atmung.
- > Führen Sie durch KörperSprachen. Wie spricht Ihr Körper? Wie analysieren Sie Ihr Gegenüber?
- > Setzen Sie rhetorische Mittel effektiv und wirkungsvoll in Ihrer Gesprächsführung ein. Gesprächssimulation.
- > Profitieren Sie von meinem individuell entwickelten Trainingsprogramm für Gelassenheit und Souveränität
- > Bella Figura: Stil- und Farbberatung für Ihr adäquates Outfit.
- > Und Sie erhalten Tipps und Tricks vom Bühnenprofi.



## Der Nutzen für Sie als Teilnehmer und für Ihr Unternehmen

### Der Sprung auf Ihrer Karriereleiter

*Gesamtkonzeption: Erfolg bei aktuellen Aufgaben und beruflicher Orientierung.*

> Weiterentwicklung Ihrer Persönlichkeit, sicheres und souveränes Auftreten, mehr Selbstvertrauen, höhere Motivation der Mitarbeiter, individuelle Führung der einzelnen Teilnehmer zu Authentizität und Souveränität, gezielte Förderung von Leistungsträgern, bessere Teamarbeit, höhere Stressresistenz, Optimieren von Prozessen durch effektives Selbst- und Zeitmanagement, neue Impulse für die Teamentwicklung durch gezieltes Training, Lösung von Konflikten durch Kommunikationstraining, Steigerung der Außenwirkung- auch durch ein gezieltes Stimm- und Rhetoriktraining.



## CoachingPhilosophie

> Angenehme und vertrauensvolle Arbeitsatmosphäre mit einer guten Portion Spaß und Zielfokussierung erweist sich als gesunde Basis für den Sprung auf der Karriereleiter meiner Teilnehmer. Jeder wird bei mir als der im Moment wichtigste Mensch wertgeschätzt. In Phase eins entsteht bei mir ein individuelles Bild: wo hat mein Klient Stärken, die er für sich effektiv einsetzen kann? Wo liegen seine Prioritäten und Ziele?

Im nächsten Schritt entwickeln wir gemeinsam Wege und Konzepte, um den Teilnehmer auf seinem persönlichen Weg beschleunigt zum Erfolg zu führen. Dann kann er sein volles Potential nutzen. Durch gezieltes Videotraining vor Ort läßt sich in kurzer Zeit eine deutlich sichtbare Verbesserung der Außenwirkung erzielen. Präsentieren Sie sich mit Spaß zum Erfolg.

Wählen Sie Ihren individuellen Modus für Ihren Erfolg.

---

Gerne stehe ich Ihnen dabei für ein persönliches Gespräch zur Verfügung und erarbeite mit Ihnen eine für Ihre Prioritäten maßgeschneiderte Konzeption.

---



## Coaching- und Trainingsangebote

---

**InHouse | SeminarHotel | Eigene SeminarRäumlichkeiten**

---

### Der Sprung auf Ihrer Karriereleiter

#### EinzelCoaching

- > Höchste Effektivität für Ihre persönlichen Visionen und Ziele.  
Wir entwickeln gemeinsam ein auf Ihre Prioritäten maßgeschneidertes Programm.
  - > Einmalige Sitzung oder kontinuierliche persönliche Führung über einen längeren Zeitraum.
- 

#### GruppenCoaching für 3-8 Teilnehmer

- > Die SeminarThemen und Ziele orientieren sich an den individuellen Anliegen und Prioritäten der Teilnehmer.
  - > In gruppendynamischen Prozessen wird trainiert, wie die ganze Energie in der Gruppe für ein kraftvolles, respektvolles und klares Auftreten jedes einzelnen genutzt werden kann.
- 

**Referenzen:** Gesellschaft für Konsumforschung Nürnberg e.V. +++ Holcim (Süddeutschland) GmbH. +++

## SeminarThemen

- > Ihre souveräne Performance.  
*Präsentation. Bewerbung. Vortrag.*
- > Souveränität in Kommunikation und Aussenwirkung.  
*Rhetorik. Stimme. Performance.*
- > KörperSprachen.  
*Verräterische Gesten- wirkungsvolle Signale.*
- > Bühne frei für Manager.  
*Mit professionellem Stimm-Rhetorik- und Performancetraining zum Erfolg.*
- > Führen mit Verstand, Intuition und Visualisierung  
*Supervision und Empathie.*
- > Präsentieren Sie sich zum Erfolg.  
*Ihr persönlicher Sieg.*
- > Zeitmanagement und Zielfokussierung.  
*Prioritäten und persönliches Management.*
- > Die Macht der Stimme.  
*Persönlichkeit und Erfolg*

+++ Deutsche Lufthansa AG +++ Wirtschaftsjuniores Esslingen +++



## Statements

„Bei Christine Vallon spürt man ihre langjährige Erfahrung als Coach. Für mich sind ihre Stimmübungen zum Aufbau von stimmschonendem und kraftvollem Sprechen sehr wichtig bei meiner täglichen Arbeit.

Ihre individuellen systematisch aufeinander aufbauenden Übungen zur richtigen Atemtechnik haben mich in meiner Persönlichkeit gestärkt. So kann ich heute auch in schwierigen Situationen authentisch und kompetent auftreten. Ich habe bei ihr gelernt, mit optimaler Lautstärke auch ohne Mikrofon zu sprechen. Hinzu kamen noch viele Übungen zu Mimik, Gestik und Artikulation. Die Arbeitsatmosphäre beim Training empfand ich immer als sehr angenehm, entspannt und – wider erwarten – humorvoll.

*Heute fühle ich mich dank ihres Trainings viel selbstbewusster und sicherer in meinem persönlichen Auftreten.“*

Mitarbeiterin der Firma Holcim (Süddeutschland) GmbH



*„...tolles Seminar und tolle Stimme:  
sehr effektiv, praxisnah und erfrischend  
kreativ!“*

Seminarteilnehmer der LAKO Wirtschaftsjuvenen,  
Baden- Württemberg 2010

## Statements



„ Erst waren meine Mitarbeiter skeptisch, dann neugierig und danach begeistert. Das Seminar ist heute in der Klinik – ein Jahr danach – immer noch Thema, wenn es um Atmung, Sprache, Körper-Sprache und Auftritt geht. Sie kannten Frau Christine Vallon bis dato als erfolgreiche Opern- und Konzertsängerin. Die Rolle einer hoch professionellen Trainerin und Coach war ihnen neu. “

Dr. Martin Runge, Ärztlicher Direktor der Aerpah-Klinik Esslingen

Staatsoper Stuttgart +++ Rotary-Club Esslingen +++ Lions-Club Esslingen +++ Italien-Tourneen



## Biographie

Die Stuttgarter Altistin Christine Vallon studierte nach dem Abitur Schulmusik für das Lehramt an Gymnasien mit Schwerpunkt Klavier und Gesang, Diplom-Gesangspädagogik und Bühnenreife in Trossingen, St. Gallen und Stuttgart.

Nach einer Tutorentätigkeit an der Hochschule für Musik Trossingen lehrt sie seit 1999 als Dozentin für Gesang und Stimmbildung an der Pädagogischen Hochschule Ludwigsburg.

Ein weiteres sehr erfolgreiches Tätigkeitsfeld ist für Christine Vallon die Rolle als Coach und Trainerin für Führungskräfte und Manager großer Unternehmen.

In diesen Fortbildungsseminaren spiegelt sich ihre jahrelange internationale Bühnenerfahrung und ihre Arbeit als Hochschuldozentin wieder: souverän und überzeugend agieren, erfolgreich präsentieren, schwierige Situationen erfolgreich und entspannt meistern, klare Ziele setzen, professionell visualisieren, Intuition und individuelle Stärken entwickeln.

