

PRÄSENZ, KÖRPERSPRACHE UND AUSDRUCKSKRAFT

Machen Sie Eindruck mit Ausdruck!

Toolbox für Selbstaussdruck, Körpersprache & Kreativitätstechniken

Konzept für einen Interaktiven Workshop mit Kabarettistin Nadja Maleh

Wir alle spüren es zunehmend: Es braucht alltagstaugliche Tools für innovatives Denken. Es braucht Bewusstsein für Körpersprache, Präsenz und Ausdruckskraft. Aber es braucht auch Leichtigkeit und Humor, denn nur ein entspanntes Gehirn kann optimal arbeiten.

Die Kabarettistin Nadja Maleh verbindet ernste Themen mit humorvoller Leichtigkeit. Sie verbindet Achtsamkeit, Kreativität und Humor.

Inhalte des Trainings:

- bewusstes Zusammenspiel von Körper, Sprache, Stimme und Inhalt
- individuelle Ausdruckskraft und Präsenz
- Teambuilding: Verbesserung der Zusammenarbeit im Team durch kreative Techniken & Spiele
- wirkungsvolle Körpersprache: Kongruenz der inneren & äußeren Haltung
- Achtsamkeitsbasierte Werkzeuge und Spiele für Kreativität (*mindful creativity*)
- Kreativitätstechniken (*Kopfstandtechnik, ...*)
- Achtsame Kommunikation (*Tipps für achtsames Zuhören, ...*)
- Mindful Tools für Stressreduktion (*Mentaltechniken*)
- Humor als Resilienzfaktor
- Fehler machen zu dürfen (!) und „ungezogen“ zu agieren
- Ideen zu finden, ohne sie zu suchen

Methoden:

- Übungen und Spiele aus der Theaterpädagogik
- Körpersprache – Theorie & Praxis
- Kurzimpulse für Achtsamkeit & Resilienz
- Spiele und Übungen für Kreativität und innovatives Denken
- Reflexion und Diskussion
- Humor und Intuition

„Ich beobachte mich ... und verstehe dadurch die anderen“ (Laotse)

Nadja Maleh –Trainerin (Zertifizierte Trainerin für Mindfulness in Organisationen, Master-Level in NLP), Kabarettistin, Autorin, Regisseurin
Mobil: 0676 5465833 Mail: nadja.maleh@chello.at

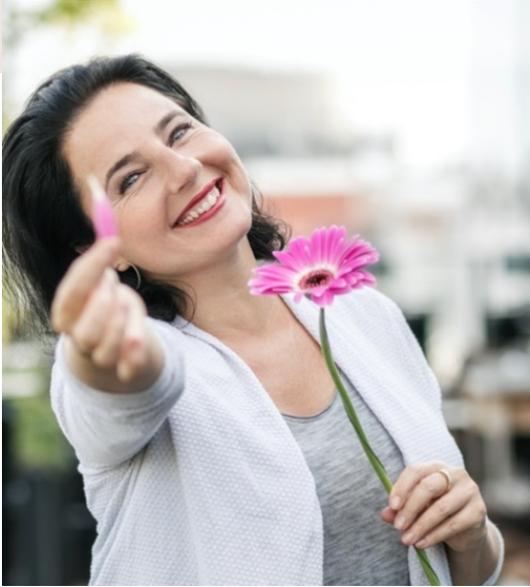


Foto: Harald Eisenberger

Fact Sheet

Nadja Maleh
A - 1070 Wien
Mobil: +43 (0)6765465833
www.nadjamaleh.com
nadja.maleh@chello.at

***In ihren Trainings verbindet Nadja Maleh
Kreativität & Mindfulness & Humor &
achtsame Kommunikation und all das mit
Spielfreude und Präsenz!***

Nadja Malehs Motto ist „Ich bin viele, und die wollen alle raus!“ ☺ Die in Wien geborene Tochter eines Syrers und einer Tirolerin ist eine vielseitige Künstlerin, sie ist:

- **Trainerin**
*für Einzelpersonen: Auftrittskompetenz: Präsentation und Performance
für Unternehmen/ Gruppen: Mindful Creativity / Einführung in die Achtsamkeit,
Mindful Leadership/ Auftrittskompetenz: Präsentieren mit dem gewissen Etwas/
Selbstfürsorge/ Kreativitätstechniken*
- **Kabarettistin**
seit 2007 erfolgreich auf Tournee mit Kabarett-Soloprogrammen
- **Schauspielerin**
*Bühne: div. Theaterstücke
Tv: Comedyshows, Serien*
- **Sängerin**
*Bühne: Konzerte mit Live-Band
2 Cds mit eigenen Songs*
- **Regisseurin**
*für Kabarettkollegen (Stefan Haider, Peter Klien, ...)
für Musiker (Igudesman & Joo, ...)*
- **Autorin**
*Buch: „Ich lieb mich, ich lieb mich nicht“, Ratgeber für Selbstliebe
Kolumne: monatliche Kurier-Kolumne „Kurier mit Schlag“*

Kleine Schritte feiern & große Veränderungen willkommen heißen!

Für Nadja Maleh steht im Zentrum aller Trainings der Mensch, der sich entdecken will, der - zumindest in diesem Workshop - Fehler machen darf und soll, der seine Komfortzone verlassen und sich kreativ ausdrücken will, der sich stärken und fokussieren möchte. Mit Freude und Entdeckergeist, mit Klarheit und wertschätzender achtsamer Kommunikation.

Hintergrund

- Ausbildung als staatlich geprüfte Schauspielerin
- zahlreiche kreative Weiterbildungs-Workshops (Clown, Theaterimprovisation, Gesang, kreatives Schreiben, ...)
- Zertifizierte Trainerin für Mindfulness in Organisationen
- Zertifikat „Master Level in NLP mit Personality Coaching-Kompetenz“
- Weiterbildungen (Art of Hosting, Systemische Aufstellung, Resilienz-Training, ...)

Trainingsangebot

- Auftrittskompetenz: Präsentation & Performance: „WAS wollen Sie sagen und WIE?“
- Toolbox für Mindful Creativity und Resilienz
- „Eindruck mit Ausdruck“ – Präsentation, Körpersprache, Rollenspiel & kreative Potentialentfaltung
- Interkulturelle Kompetenz spielerisch entwickeln
- Einführung in die Achtsamkeit
- „Einmal Selbstfürsorge mit Alles, bitte“ – mit Mindfulness zur Selbstliebe
- Mindful Meetings – Tools für den achtsamen Büroalltag
- Mindful Leadership – Mindfulness in Organisationen

Referenzen für Trainings (Auszug)

- Sobi (*Teambuilding, Kreativitätstechnik „Walt Disney Methode“*),
- team sante (*Körpersprache/ innovatives Denken/ Motivationstag/ Mindful Leadership*)
- Merck (*4 Kreativitätstechniken*),
- Sparkasse (*IPräsentation, Kreativität*)
- Team Winter (*kreativer Selbsta Ausdruck/ Mindful Selflove*)
- HAVI Logistics (*interkulturelle Kompetenz spielerisch entwickeln*)
- WIFI (*Mindful Leadership*)
- Achtsamkeitsakademie (*Mindful Creativity*)
- Match Maker Ventures (*Einzelcoachings Auftrittskompetenz*)