

## **Modul 1: PERSÖNLICH NEU AUSRICHTEN UND DURCHSTARTEN**

### **Gestaltung individueller Karriere- und Lebenswege**

#### **Workshop 1: Selbstpräsentation - sich selbst auf den Punkt bringen**

##### **Beschreibung**

Der Aufbau professioneller Netzwerke ist für die erfolgreiche Planung der eigenen Karriere unerlässlich. Das beginnt bereits während des Studiums. Hier geknüpfte Kontakte sind oft der erste Einstieg ins spätere Berufsleben. Dabei gilt es, die Gelegenheit zu nutzen, wenn sie sich bietet: Die Pause nach dem Gastvortrag oder das kurze Gespräch mit dem Chef während des Praktikums können eine Chance sein, sich mit wenigen Worten zu präsentieren und dauerhaft im Gedächtnis zu bleiben.

Der Workshop präsentiert und übt solche Formen der kurzen und punktierten Selbstpräsentation. Im Sinne der Methode des „Storytelling“ geht es zunächst darum, den roten Faden der eigenen Biographie zu identifizieren. Dann wird diese „Story“ auf den Punkt gebracht: In der Übung „Elevator Pitch“ geht es darum, sich in nur 60 Sekunden so zu präsentieren, dass man als interessanter Kontakt und Partner wahrgenommen wird und dem Gegenüber in positiver Erinnerung bleibt: In einer fiktiven Fahrstuhlsituation treffen Sie auf ihren zukünftigen Chef und müssen ihn nun in kürzester Zeit von sich selbst und ihren Kompetenzen überzeugen...

Der Workshop vermittelt Techniken der fokussierten Selbstpräsentation und erprobt diese in Gruppen- und Einzelübungen. Um die Stärken der Teilnehmer zu verdeutlichen, sowie Möglichkeiten aufzuzeigen, diese weiter auszubauen, erhalten die Teilnehmer ein differenziertes Feedback zu Ihrem im Workshop aufgezeichneten Kurz-Video.

##### **Agenda (Themenauswahl):**

- Biographie und Selbstpräsentation
- Selbstreflexion
- Techniken der punktgenauen Selbstpräsentation