

## **INSIGHT OUT: Wahre Präsenz – Erkenne Dich selbst und wirke** **Die Masterclass für kraftvolle Sichtbarkeit – als Leader, persönlich oder im Team.**

✨ Zurück zu Dir. Raus in die Welt.

Kennst Du das?

Ein Teammeeting, alle sind da und doch nicht wirklich anwesend. Du sprichst, aber Deine Worte verhallen. Die echten Gespräche? Die finden später statt – über das Meeting. Währenddessen? Schweigen. Danach wird seziert, statt im Moment zu gestalten.

**INSIGHT OUT** dreht das um. Kein Wundermittel, sondern eine starke Begleitung.

**Wie eine Kühlbox im Sommer: Du füllst sie mit dem, was Du brauchst, und bedienst Dich, wann immer es für Dich passt – frisch, nährend und belebend.**

- ◆ Präsenz, die bleibt – mit Dir und dem Gegenüber wirklich im Raum
- ◆ Selbstbewusstsein aus Klarheit in Haltung, Sprache und Entscheidung
- ◆ Selbstregulation statt Dauerstress – mit Techniken, die sofort wirken
- ◆ Erfolg im Miteinander – durch echte Verbindung und Empathie



Für alle, die klarer auftreten, echter kommunizieren und kraftvoller wirken wollen – unabhängig von Position oder Rolle. Du (und Dein Team) lernst, mit Körper, Nervensystem und mentaler Ausrichtung so zu arbeiten, dass echte Präsenz entsteht – in Gesprächen, Meetings und Momenten, die zählen.

🎯 Deine **Take-offs** aus der Masterclass:

- Sofort anwendbare Körper- und Präsenztechniken für mehr Wirkung
- Strategien zur Selbstregulation in Stresssituationen
- Klarheit in Kommunikation und Auftreten – auch in schwierigen Gesprächen
- Mehr Verbindung und Vertrauen im Miteinander

**Zwei Formate:**

- Offene Masterclass für alle – in inspirierender Umgebung im Culinarium in Arlesheim (Termine nachfolgend)
- Inhouse-Masterclass – direkt im Unternehmen, für Teams oder Führungspersonen (Individuelle Termine)

📅 **Termine & Plätze 2025:**

17. September 2025, 22. Oktober 2025 und 25. Oktober 2025, jeweils von 8.30 h – 17.00 h  
Maximal 8 Teilnehmende pro Termin – sichere Dir jetzt Deinen Platz!

**Kosten:** offene Masterclass CHF 1'300.—pro Person inkl. Verpflegung, Inhouse Masterclass Preis n.V.

Wer Dich begleitet:

**Raphael** – bringt langjährige Praxis in Körpertherapie, Bewegung und Achtsamkeit ein (Rolfing, Physiotherapie, Somatic Experiencing, Yoga, Pilates).

**Stefanie** – HR-ARTistin, verbindet Menschlichkeit, Expertise und systemisches Gespür. Umfangreiche HR-Erfahrung, tausende Gespräche und fundierte Kompetenz in Selbstführung, Leadership-Entwicklung und Transformation.

**Was uns verbindet: Wir sind uns sicher, dass echte Veränderung nicht am Schreibtisch entsteht – sondern dort, wo Du sie erlebst, spürst und ausprobierst.**

👉 Lass Dein Team oder Dich selbst wachsen: an Präsenz, Klarheit und Verbindung.  
Dein nächster Schritt beginnt hier.

✉ Interesse? Melde Dich bei Stefanie:

Tel.: +41 79 282 20 99

Mail: s.koerner@vincipersonal.ch