



Praktisches Bewerbungstraining – von der Türschnalle zur persönlichen Stärke



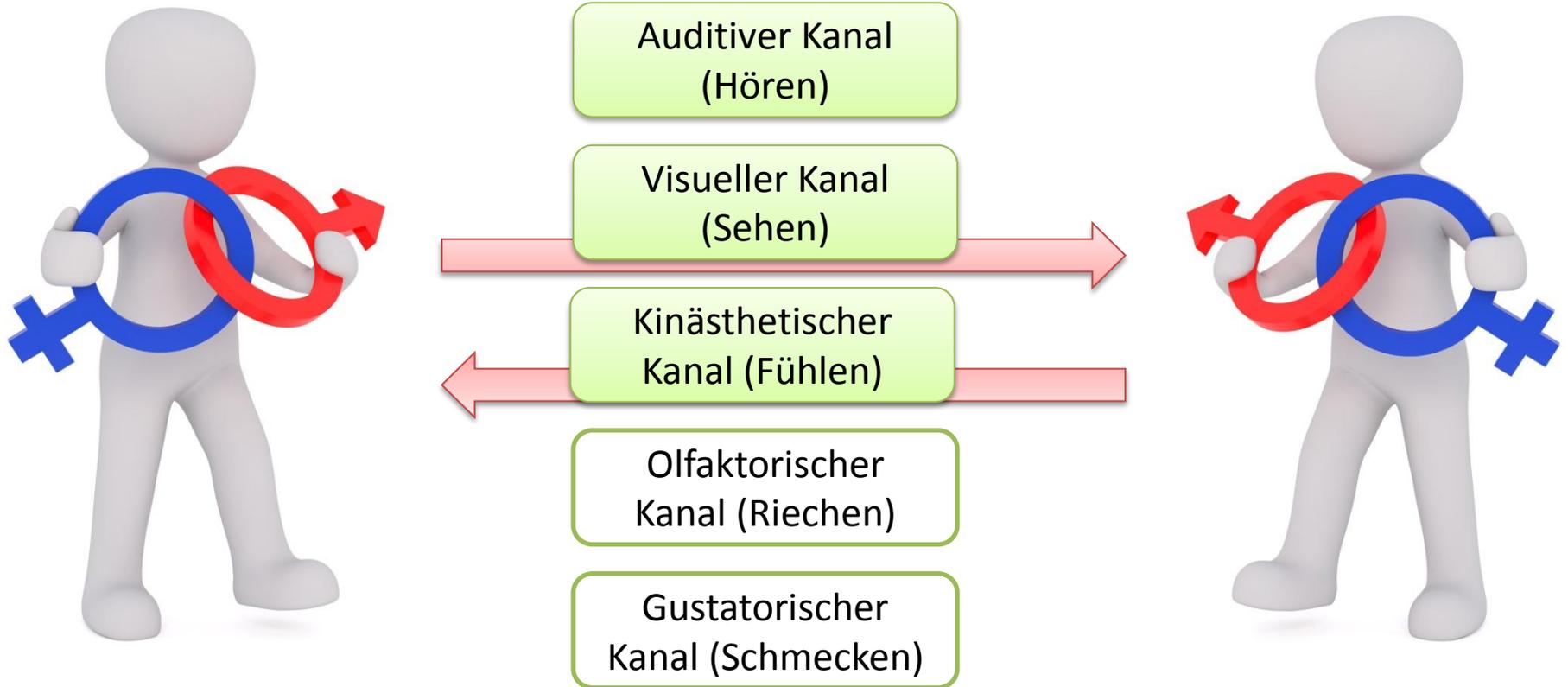
Karin Krawczynski (MSc)

Training von Czynski

- Dipl. Schauspielerin
- zertifizierte Trainerin
- akademische Supervisorin & Coach



Die 5 Kanäle der Wahrnehmung





Der richtige Händedruck



Zu fest kann interpretiert werden als...

+

- dominant
- durchsetzungsstark
- selbstbewusst

-

- übergriffig
- respektlos
- egoistisch

Zu leicht kann interpretiert werden als...

+

- zärtlich / sanft
- empathisch
- liebevoll

-

- lasch
- schüchtern
- kraftlos

RICHTIG: Flexibel im Händedruck, um sich dem Gegenüber anpassen zu können!



Im Auftritt überzeugen

KLOPFEN & WARTEN

(Der erste Eindruck beginnt mit dem ersten „Signal“!)

- AUFRECHTE HALTUNG (vgl. Embodiment)
- BLICKKONTAKT & LÄCHELN
- SOUVERÄNER GANG
- richtiger HÄNDEDRUCK

WARTEN

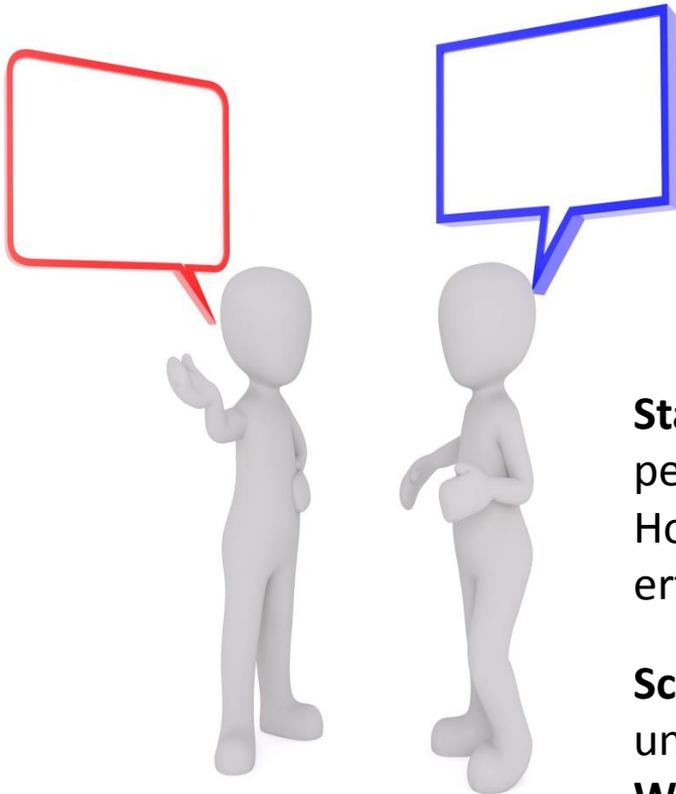
- PLATZ nehmen (aufrecht & zugewandt)





Inhaltlich punkten

Kennt der/die BewerberIn...



- das **Berufsbild**? Tätigkeiten, Anforderungen etc.?
- **sich selbst** und kann sich flüssig 2min vorstellen?
- die **2-B-Regel** für **Stärken** und **Schwächen**?

2-B-Regel: Benennen & Beweisen

Stärke BENENNEN (z.B. „Ich bin ordentlich“) **und** anhand persönl. Beispiel („Ich räume mein Zimmer auf!“), einem Hobby („Ich liebe Tetris!“) oder bereits vorhandener Arbeits- erfahrung (Praktikum etc.) **BEWEISEN!**

Schwächen BENENNEN (z.B: „Ich bin sehr unordentlich!“) **und** anhand eines Beispiels **BEWEISEN WIE MAN AN SICH ARBEITET !**



Video- & Telefon-Bewerbung



STIMME

- **STIMME / TON**
- **ERSCHEINUNGSBILD**
- **HINTERGRUND**
- **Techn. VERZÖGERUNG**



Offene Fragen-Runde: Was würden Sie noch gerne wissen?

Vielen Dank 😊

