



### **Annette Auch-Schwelk Expertin für Selbstbewusstsein**

- Rednerin:  
Mitglied der GSA German Speakers Association, Deutsches Rednerlexikon, Sprecherhaus, Women Speaker Foundation
- Coach
- Trainerin
- Autorin
- Seit 13 Jahren in der Weiterbildungsbranche tätig
- Seit 2004 selbständig
- \* 23. September 1971
- Motto: „Man entdeckt keine neuen Erdteile, ohne den Mut, alle Küsten aus den Augen zu verlieren“. (André Gide)

### **Vortrag:**

#### **Erfolgreich mit Selbstbewusstsein: Das „Ich bin Ich“ - Prinzip**

Eine Person betritt den Raum und Sie sind fasziniert. Deren sicheres Auftreten, die Art zu reden und die Ausstrahlung begeistern Sie! Das können Sie auch!

Selbstsicherheit ist das Gefühl des Vertrauens in sich selbst! Lernen Sie, sich selbst zu vertrauen! Sie lernen Ihre Bedürfnisse, Stärken und Schwächen kennen und Sie entdecken Ihre Fähigkeiten. Sie bekommen viele praktische Anregungen, wie Sie sich Ihrer Selbst bewusst werden, Ihres Denkens, Fühlens und Handelns. Sie setzen sich neue Perspektiven, Ziele und verfügen über mehr Motivation, Kraft und Energie diese zu erreichen.

### **Inhalt**

Anhand zahlreicher Übungen und Instrumente erkennen und forcieren Sie nach dem „Ich bin ich“ Prinzip Ihre persönlichen Kompetenzen und lernen, diese zu Ihrem Vorteil einzusetzen. Sie gewinnen Selbstsicherheit und erleben aktiv, wie Sie gelassener werden, souveräner auftreten und die Anerkennung Ihres Umfelds gewinnen.

### **Garantie:**

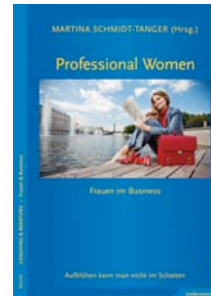
Die Vorträge sind so angelegt, dass sie inspirierend, informativ und motivierend für alle Teilnehmer sind. Sie geben konkrete Impulse für die tägliche Arbeit. Das bedeutet, keine theoretische Ausführungen, sondern ganz konkrete Fallbeispiele, handfeste Tipps sowie Hinweise zur Umsetzung.

### **Publikationen:**

Buch: „Erfolgreich mit Selbstbewusstsein“, Haufe Verlag, 2011

Hörbuch: „Erfolgreich mit Selbstbewusstsein“, Wortaktiv Verlag, 2011

Buch: Professional Women-Frauen im Business, Junfermann Verlag, 2011



### **Leserstimmen:**

»Das Buch von Frau Auch-Schwelk, überzeugt mit einem vielseitigen Überblick der wesentlichen Aspekte von Selbstbewusstsein«

Dr. Christian Abegglen, Direktor St. Galler Business School

»Ein überzeugendes Trainingsbuch: Die Tipps und Übungen haben mich begeistert.«

Prof. Dr. Lothar Seiwert

»Das Buch macht Spaß, ist locker leicht geschrieben und ein toller Begleiter für die eigene Entwicklung, von einer Autorin, die ein Vorbild an Selbstbewusstsein ist.«

Kereen Karst

»Annette Auch Schwelk hat mit Ihrem Buch den Zeitgeist voll getroffen.«

Edgar Geffroy

»Einen Schatzkiste für Jedermann: - Selbstbewusstseins-Anfänger, - Selbstbewusstseins-Fortgeschrittene«

Nicole Spitzenberg

»Ein ermutigendes und glaubwürdiges Buch für jeden, der an sich arbeiten möchte.«

Dr. Marco Freiherr von Münchhausen

## Themen für Coaching und Training - über 2.000 begeisterte Teilnehmer:

### „Ich bin Ich - Erfolgreich mit Selbstbewusstsein – Die weibliche Führungskraft“

Je höher die Karriereleiter, desto dünner wird die Luft für Frauen: Nicht einmal 10% aller Führungspositionen in Deutschland sind mit weiblichen Führungskräften besetzt. Untersuchungen zeigen, dass die meisten Frauen ihre Erfolgchancen niedriger einschätzen und mit weniger Selbstvertrauen an Aufgaben herangehen als Männer. Machen Sie es anders: treten Sie aus Ihrem eigenen Schatten heraus und lernen Sie, Ihr Potenzial selbstbewusst für Ihren Führungserfolg zu nutzen!

### Mit Kompetenz überzeugen

Souveränität und Kompetenz liegen nah beieinander. In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie Ihre Fachkompetenz mit ihrer wahrgenommenen Kompetenz in Einklang bringen. Damit werden Sie souveräner und überzeugender in Präsentationen und Verhandlungsgesprächen. So lernen Sie, andere zu überzeugen – statt zu überreden – und souverän mit Einwänden umzugehen. Anhand von eigenen Praxisbeispielen können Sie aktiv das neu Erlernte direkt im Seminar ausprobieren.

### Souveräner Umgang mit emotionalen Turbulenzen und Drucksituationen

Seien es kritische Verhandlungen oder Diskussionen: Im Arbeitsalltag gehören herausfordernde Situationen dazu. In diesem Training erfahren die Teilnehmer, wie sie Angriffen souverän begegnen, andere Personen überzeugen und selbst in emotionalen Situationen gelassener bleiben. Die Teilnehmer können ganz konkrete Situationen aus ihrem Arbeitsalltag bearbeiten und neue Lösungsansätze und Handlungsalternativen entwickeln. Den eigenen „Stresstyp“ und die persönlichen Antreiber erkennen, damit lernen umzugehen und kompetent zu reagieren: Das und mehr bietet dieses Seminar - und damit den ersten Schritt zu mehr Gelassenheit.

### Mit mehr Selbstsicherheit zum Erfolg

Kennen Sie das auch? Sie wollen gegenüber anderen Ihre Meinung vertreten und merken, wie Sie sich zurückhalten oder gar vom Gegenüber überrumpeln lassen. Das muss nicht so bleiben! Lernen Sie wie Sie selbstsicherer auftreten und Ihren Standpunkt souverän vertreten. Stellen Sie die Weichen auf Erfolg – indem Sie sich im Umgang mit anderen auf Ihre Stärken besinnen!

### Professionelles Beziehungsmanagement

Nach diesem Training können Sie leichter neue Kontakte knüpfen und mehr Spaß macht es auch! Überwinden Sie Ihre Hemmschwellen! Sie erfahren hier, wie Sie Kontakte herstellen, aufrechterhalten und fruchtbar machen. So können Sie durch einen fruchtbaren Austausch, ein wechselseitiges Geben und Nehmen, beruflich und privat hohen Nutzen erzielen!

## Auswahl Referenzen und Projekte

Deutsche Post Consult; T-Systems International; Siemens Power Generation; Telefonica o2 Germany; Deutsche Bahn, DB Training; Performance Training; isacon; BOSTER, SBP Skill Business Partner, kernpunkt GmbH, Communico, b.wirkt, Intras Consulting, DVAK Deutsche Vertriebs Akademie GmbH, ...

### • o2 Telefonica Germany: 2006 - 2010

#### **220 Tage mit insgesamt 400 Führungskräften und Mitarbeitern.**

o2 Energize war ein langfristiges und umfassendes Trainings- und Qualifizierungs-Programm. Ziel war es, die Qualität und Leistung der o2 Shops im Verkauf zu verbessern und zugleich die Kundenzufriedenheit zu erhöhen. Dies gelang durch eine professionelle und zielgerichtete Praxisbegleitung durch die Trainer vor Ort - Point of Sales Coaching

**Nicole Prüße, Programmleitung Energize:** „Annette Auch-Schwelk war im Auftrag von Telefonica o2 Germany sehr erfolgreich im Programm „o2 Energize“ als Vertriebs-Coach tätig. Danke für die professionelle Zusammenarbeit“!

- **DVAK Deutsche Vertriebs Akademie GmbH: seit 2005**

**Dr. Frank Przybylski, Geschäftsführender Gesellschafter**

"Frau Auch-Schwelk kann mit ihrer fachlichen und persönlichen Kompetenz sehr schnell eine positive Arbeits- und Lernatmosphäre schaffen. In Ihren Trainings und Coachings vermittelt sie umsatzsteigernde Aspekte praxisnah an den Kundenprodukten. Ihre soziale Kompetenz sorgte für Begeisterung unter den Teilnehmern"

- **Deutsche Bahn AG: seit 2007**

**Pia Schilling, DB Mobility Logistics AG, Leiterin DB Trainingszentrum**

„Inhalt & Methodik der Seminare von Annette Auch-Schwelk erreichen in unseren Teilnehmerfeedbacks stets die volle Punktzahl"

- **Performance Training: seit 2006**

**Umgang mit schwierigen Zeitgenossen**

In diesem Seminar bekommen Sie Lösungsmöglichkeiten an die Hand, mit denen Sie Konfliktsituationen selbstbewusster meistern oder diesen gezielt vorbeugen. Sie tragen positiv zu Ihrem Arbeitsumfeld bei. Sie stärken Ihre persönliche Überzeugungskraft.

**Kerstin Wenzel, Produktmanagerin:**

„Als Trainerin für Performance Training (Confex Group) schaffte Annette Auch-Schwelk es, sowohl kleine Gruppen als auch große Versammlungen für sich zu gewinnen. Durch ihre offene, ehrliche und einfach sehr sympathische Art gewinnt man schnell Vertrauen zu ihr. Sie ist eine souveräne Vortragshalterin, die Ihre Inhalte sehr anschaulich und ansprechend rüberbringt. Ich kann Annette als Trainerin und Vortragshalterin mit bestem Gewissen weiterempfehlen“!

**Weitere Testimonials:** => <http://www.auchschwelk.de/testimonials.html>

»Frau Auch-Schwelk überzeugt durch ihre Kompetenz und Erfahrung. Durch treffende Bezüge zur realen Arbeitswelt gelingt es ihr sehr anschaulich, Kommunikationsprobleme und Verhaltensweisen zu vermitteln. Ihre Motivation, Dinge zu bewegen und bewusst zu machen, ist natürlich, glaubhaft und überzeugend.« Gerhard Lindemann, Vorstandsvorsitzender der COMLINE Computer + Softwarelösungen AG

**Beratungsprojekt:**

**Deutsche Post Consult GmbH, Bonn**

Qualitätsmanager, Optimierung des Wirkbetriebs, Prozessberatung im Veranstaltungsmanagement SSC HRD, Vertretung des Teamleiters im Care Competence Center

**T-Systems International GmbH**

Change Management, Coaching von MitarbeiterInnen zur Verbesserung der Bewerbungsfähigkeiten und Entwicklung von Jobperspektiven

**Festanstellung:**

**T-Systems International GmbH - Leiterin des Service Teams im Weiterbildungsbereich**

Personalkoordination und –steuerung, Mitarbeiterintegration bei Unternehmensverschmelzungen, Teamentwicklung, Koordination im Weiterbildungsbetrieb, Strategische Ausrichtung der Serviceeinheit, Prozessoptimierung, Qualitätsmanagement

Ich lerne vom Leben. Ich lerne solange ich lebe. So lerne ich noch heute.  
(Otto von Bismarck)

### **Auswahl der Aus- und Weiterbildungen**

- Ausbildung zum „Integrativen Coach“ (European Coaching Association)
- Reiss Profile Masterin
- INSIGHTS MDI® - Beraterin
- Jahrestraining Leadership und Persönliche Kompetenz
- diverse Rhetorik-, Motivation- und Führungsseminare
- Gewaltfreie Kommunikation bei Marshall B. Rosenberg
- Körpersprache bei Prof. Samy Molcho
- Prinzipien der lösungsfokussierten Kurzzeittherapie
- systemisches und Neuro-Linguistisches Coaching
- Gehirngerechtes Coaching
- Provokatives Coaching bei Frank Farrelly
- Team- und Konfliktcoaching
- Hypnotherapie bei Dr. Stephen Gilligan

Auslandsaufenthalt und Weiterbildungen in USA, Guatemala, Mexico und Thailand.

### **Kontakt**

Haben Sie Fragen oder möchten Sie weitere Informationen?

Ich freue mich auf Ihren Anruf unter: 02 21 / 460 04 45 oder 0175-3229123

Schreiben Sie eine E-Mail an [info@auchschwelk.de](mailto:info@auchschwelk.de).

Weitere Informationen finden Sie im Internet: [www.auchschwelk.de](http://www.auchschwelk.de)

Social Media: XING, facebook, LinkedIn, google+ und twitter: @AuchSchwelk