



# Praktisches Bewerbungstraining – von der Türschnalle zur persönlichen Stärke



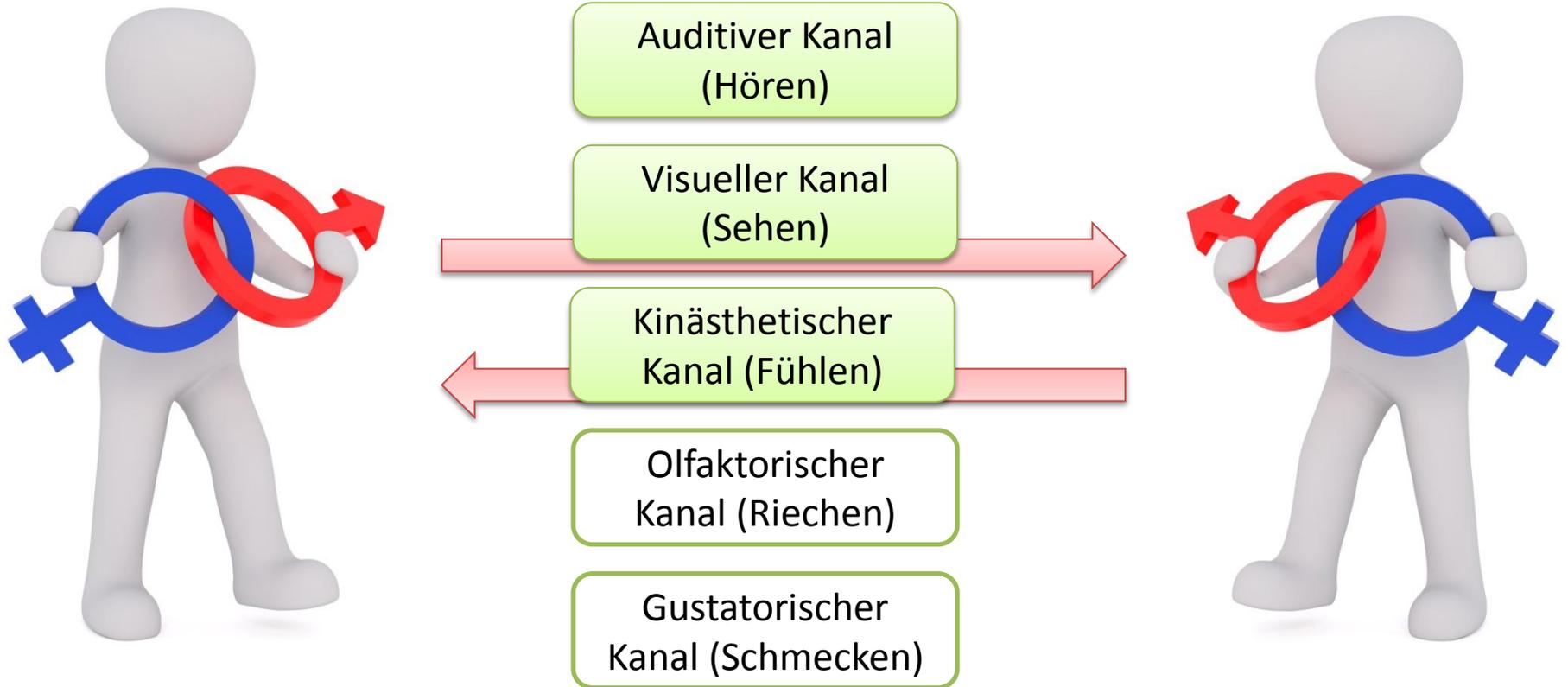
## Karin Krawczynski (MSc)

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

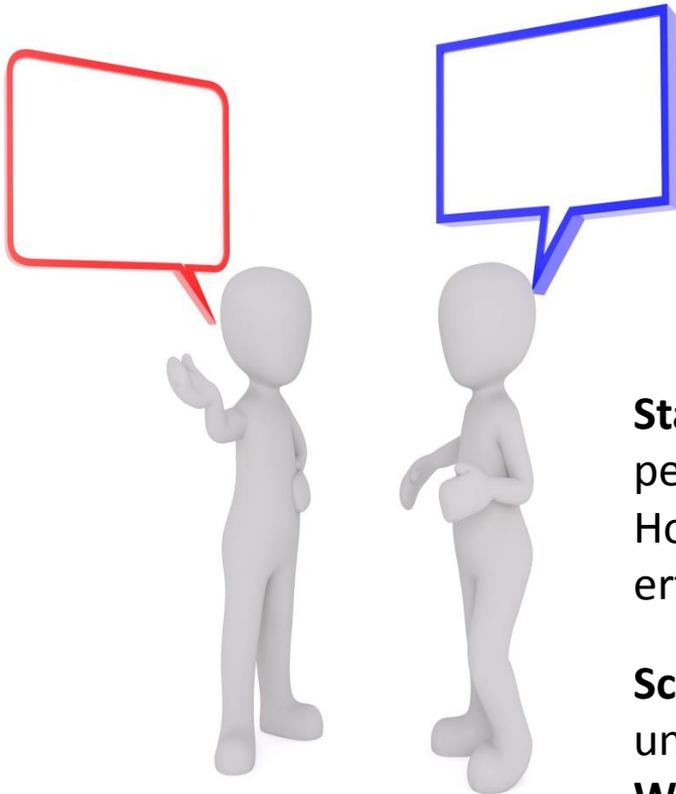
- PLATZ nehmen (aufrecht & zugewandt)





# 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** 😊

