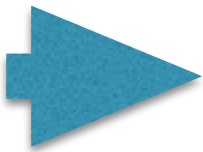




# Style & Bodyslim Akademie

## Seminarbeschreibungen

### Seminar 1 : Corporate Identity und Performance



AUTHENTISCH ZUM ERFOLG!

*(Für Kosmetikerinnen, Therapeuten, Verkaufs und Hotelpersonal, Existenzgründer)*

#### Teil1: Umsatzerhöhung durch bessere Selbstvermarktung

1/ Das beste Produkt sind Sie : sich besser kennen lernen um sich gut zu vermarkten.

- Identitätskonstruktion und Persönlichkeit
- Selbstwert und Selbstimage
- Non verbale Kommunikation : authentisch sein um glaubwürdig zu sein

2/ Die Corporate Identity seines Unternehmens definieren

- Verschiedene Businessmodelle kennen
- Mit welchem Modell identifiziere ich mich
- Zielgruppen erstellen
- Marketingplan erstellen

### 3/ Handwerkzeug für eine authentische Corporate Identity

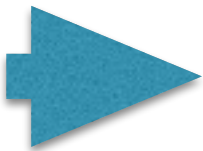
- Die verschiedenen Farben und deren Symbolik
- Wie setze ich die Farben richtig an mir selbst ein : was möchte ich bewirken
- Wie setze ich die Farben in meiner Umgebung (Institut, Therapieraum, Restaurant etc.) am besten ein, wie wirken diese auf meine Klienten und was bewirken sie
- Logo erstellen : warum, welche Farben und Formen
- Website : der erste Eindruck
- Wahl meines Profils (Foto) für meine verschiedenen Netzwerke

#### Teil 2: Praktische Übungen & Coaching

- Sich selber in Szene setzen : wer möchte ich sein
- In welcher Umgebung fühle ich mich wohl
- Seine eigene Farbpalette identifizieren (Farbanalyse)
- Seinen persönlichen Stil authentisch zum Ausdruck bringen
- Persönlichen Stil und Business Stil vereinen

\*\*\*\*\*

### Seminar 2 : Corporate Identity und Performance



AUTHENTISCH ZUM JOB!

*(Für Auszubildende, Absolventen, Arbeitssuchende, Karrierewechsel)*

#### Teil1: Mehr Erfolg bei der Jobsuche durch bessere Selbstvermarktung

1/ Das beste Produkt sind Sie : sich besser kennen lernen um sich gut zu vermarkten.

- Identitätskonstruktion und Persönlichkeit
- Selbstwert und Selbstimage
- Non verbale Kommunikation : authentisch sein um glaubwürdig zu sein

## 2/ Das Vorstellungsgespräch

- Der erste Eindruck
- Körpersprache
- Symbolik der Farben und was sie bewirken
- Protokoll

## 3/ Die verschiedenen Geschäftsumgebungen

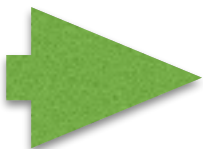
- Identifizierung der verschiedenen Geschäftsumgebungen
- Die passende Farben für die richtige Umgebung
- Der passende Stil für das richtige Business
- Wie ziehe ich mich zu meinem Vorstellungsgespräch an

## Teil 2: Praktische Übungen & Coaching

- Welche Farben passen zu mir (Farbanalyse)
- Welche Schnitte lassen mich vorteilhaft wirken
- Welcher Stil lässt mich authentisch wirken
- Welche Accessoires unterstreichen meine Ausstrahlung

\*\*\*\*\*

## Seminar 3 : Eat & Body Balance



AUSGEGLICHEN, GESUND UND FIT ZUM SELBSTVERTRAUEN UND  
ZUM ERFOLG!

*(Für jeden der gesund ist und es bleiben will)*

## Teil 1 : Einleitung ins Body Typing Programm

- Unsere Drüsen beeinflussen unsere Figur, unsere Persönlichkeit und wie wir essen
- Warum jede Diät nicht bei jedem funktioniert
- Die verschiedenen Körperprofile von Frauen und Männern
- Die Nahrungsmittel die unsere Körperprofile lieben
- Die Nahrungsmittel welche die verschiedenen Körperprofile ins Gleichgewicht bringen
- Praktische Umsetzung

## Teil 2: Die Mahlzeiten ins Gleichgewicht bringen

- Das Frühstück für jedes Körperprofil
- Das Mittagessen für jedes Körperprofil
- Das Abendessen für jedes Körperprofil
- Die Snacks für jedes Körperprofil
- Praktische Umsetzung : die Einkaufsliste erstellen

## Teil 3 : Naschereien & Co

- Was bedeutet eigentlich « naschen »
- Warum wir naschen
- Die verschiedenen Nasch Situationen
- Wie kommt man am besten durch die Feiertage/Einladungen
- Praktische Umsetzung : die Naschagenda

## Teil 4: Eat, Taste & Work

- Riechen und Schmecken
- Wie koche ich für mein Körperprofil
- Mein Body Type Programm für unterwegs und auf der Arbeit

## Teil 5: Individuelles Coaching

-Körperprofil Bestätigung jedes Teilnehmers.

**\* Für das Seminar 3 bekommt jeder Teilnehmer vorab einen Fragebogen, eine zu unterschreibende Vereinbarung und sollte per E mail 4 Fotos von sich schicken. Genaue Informationen erhalten Sie bei Seminaranmeldung.**

\*\*\*\*\*

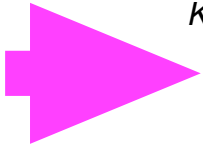
*Dauer der jeweiligen Seminare : 2 Tage*

## Workshops

Es können kondensierte Teile der Seminare als Workshop organisiert werden :

### Workshop 1

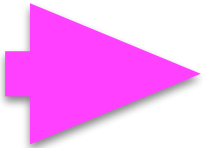
*(für Frauen, auch in Chemotherapie oder Krankheit, Sehbehinderte sowie Kuranstalten)*



SELBSTBILD UND MAKE-UP

### Workshop 2

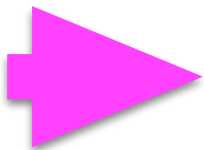
*(für jeden, auch in Chemotherapie oder Krankheit, Sehbehinderte sowie Kuranstalten)*



MIT FARBE ZUM SELBSTVERTRAUEN UND ERFOLG

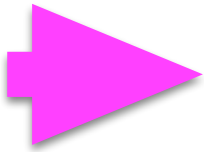
### Workshop 3

WIE FARBE ZUM ANTI - AGING WIRD *(ab 40+)*



## Workshop 4

*(für jeden der gesund ist)*



EAT, TASTE, COOK & BODY BALANCE

*Dauer der Workshops : 2-3 Stunden*

## Coachings

Die Coachings werden individuell in Saarbrücken oder in D,A, CH per Skype durch geführt.

## Kosten

Preise entnehmen Sie bitte der beiliegenden Broschüre. Die Preise verstehen sich ohne Anfahrtskosten (ab Umkreis von + 50 KM).

## Sprachen

Alle Seminare, Coachings und Workshops können in Deutsch und Französisch durch geführt werden. Auf Anfrage auch auf Englisch.