

INTENSIV WORKSHOP



**WER GESEHEN
WERDEN WILL,
MUSS SICH ZEIGEN**

25.6.2023 in München

mit Bo Rosenmüller

**(Coach für Persönlichkeitsentwicklung,
Achtsamkeit und Selbstvermarktung)**





The secret of success is to be ready
when the opportunity comes

Viele Menschen wollen gesehen werden, haben aber Angst sich zu zeigen!

In einer Welt, die uns alle vor Herausforderungen stellt, wird der innere Kompass immer wichtiger. In diesem Intensivworkshop lernst Du innere Selbstführung und wie Du Deine emotionalen Blockaden erkennst und auflöst, um Dein volles künstlerisches und persönliches Potential zu entfalten.

In meiner langjährigen Tätigkeit in der Filmbranche, vor allem in meiner Arbeit als Casting Direktorin, habe ich sehr genau studiert, wie Wirkung entsteht und was es mit persönlicher Präsenz und Strahlkraft auf sich hat. Was ich beobachten konnte, hat sich immer wieder bestätigt: starke Präsenz und ein selbstbewusstes Auftreten sind kein Zufall. Es sind nicht die äußeren Merkmale, die einen Menschen so besonders machen. Viel entscheidender sind die inneren Einstellungen zu sich und dem Leben. Es gibt klare Wirkungsprinzipien, die Du erlernen oder gezielt stärken kannst. Diese sorgen dafür, dass die innere und äußere Haltung in Einklang gebracht werden, Du Aufmerksamkeit bekommst, sympathisch, souverän und authentisch wirkst.

Veränderung beginnt im Inneren. Von Selbstzerstörung zu Selbstheilung. Mentale Gesundheit, Achtsamkeit und Commitment sind die Schlüssel zu einem gesunden Selbstbild und einem erfüllten Leben, sowohl im Privaten als auch im Beruf.

Durch erkennen und lösen innerer Blockaden, Aufbau eines stabilen Selbstbildes und Stärkung der eigenen Präsenz, erfährst Du Sicherheit im Auftreten und in Deiner Aussenwirkung. Lerne, wie Du Deiner Intuition vertrauen kannst, wie Du Ziele klar formulieren, fokussieren und manifestieren kannst.

PROGRAMM

Teil 1: EINLEITUNG UND ÜBERBLICK

- Den eigenen emotionalen "Rucksack" aufräumen
- Ängste und Blockaden erkennen und lösen
- Denk- und Verhaltensmuster verändern
- Emotionen – ein wichtiges Barometer
- Ziele klar formulieren und manifestieren
- lerne liebevoll Grenzen zu setzen
- Dein Image, Selbstwahrnehmung vs Fremdwahrnehmung
- Der Umgang mit Kritik und gutes Feedback geben
- Selbstvermarktung als Künstler:in
- Events und Networking
- Deine Präsenz über soziale Netzwerke

Teil 2: INNEN

- Emotionale Blockaden erkennen und lösen
- Negative Glaubenssätze in positive Affirmationen / Deklarationen umwandeln (Anleitung und konkrete Beispiele)
- Wie beeinflussen unsere Gedanken unser Verhalten
- Routinen schaffen
- Lerne wertfrei zu beobachten
- Achtsamkeit, Selbstvertrauen und Selbstwert stärken
- Lerne Deiner Intuition bedingungslos zu vertrauen (Trainingsübungen)

Teil 3: AUSSEN

- Selbstwahrnehmung vs Fremdwahrnehmung
- Imageaufbau & Personal Brand
- Ein gesunder Umgang mit Kritik
- Entspannt Networken, Smalltalk und Öffentlichkeitsarbeit
- Die eigene Sichtbarkeit erhöhen
- Der Umgang mit Social Media

Teil 4: Q&A

- Individuelle Beispiele
- Übungen und Tools

BO ROSENMÜLLER



Foto: Jorinde Gersina

Über mich:

Menschen haben mich schon immer fasziniert. Seit 25 Jahren arbeite ich in der Medienbranche, davon war ich 15 Jahre als freie Casting Direktorin im Fiktionbereich tätig. In dieser Zeit hatte ich Gelegenheit mein Gespür für Menschen zu schärfen. Als Casterin und Inhaberin einer Casting-Agentur, habe ich zwischen 2004 und 2019 mehr als 60 Kinofilme, TV Filme und über 200 Episoden für Serien besetzt, sowie Shows, Werbung und Imagefilme.

Die Arbeit mit Künstler:innen inspiriert mich sehr. Als Artist Relations Manager habe ich diverse Bücher, Hörbücher und Kampagnen mit Prominenten und Persönlichkeiten auf den Weg gebracht. Ich verstehe mich als Bindeglied zwischen Menschen und Medien. Mit Ideen, Kontakten und großem Enthusiasmus begleite ich Projekte von der Entstehung bis zur Veröffentlichung.

In meiner Arbeit als Coach helfe ich beim Aufbau eines stabilen Selbstbildes, beim Image-Aufbau, bei der Stärkung der eigenen Präsenz und Aussenwirkung. Vor allem aber helfe ich Menschen, den Weg zu Ihrem Herzen wiederzufinden.

INTENSIVWORKSHOP

**"WER GESEHEN WERDEN WILL,
MUSS SICH ZEIGEN!"**

BO ROSENMÜLLER

bo@boconnect.de

www.boconnect.de

+49-172-70 888 30

DATUM: 25.06.-2023

UHRZEIT: 14:00 – 18:00 (inkl. Pausen)

LOCATION: Yogaloft München

Buttermelcherstr. 11

80469 München

ACHTUNG:

Bitte Schreibsachen, Verpflegung und Getränke selbständig mitbringen.
Der Raum wird nicht in Straßenschuhen betreten. Bitte bringt euch Socken o.ä. mit.

DEIN INVEST: 149 EUR (inkl. MwSt)

Die Teilnahmegebühr muss vor Kursbeginn gezahlt werden.

Eine Rückerstattung ist nach Beginn des Kurses nicht möglich.

Eine ordnungsgemäße Rechnungsstellung wird im Nachgang verschickt. Die Teilnehmerzahl ist auf ca. 15 Teilnehmer:innen begrenzt.

ZAHLUNGSMÖGLICHKEITEN:

Paypal: bo@boconnect.de

Überweisung an:

Boriana Rosenmueller

Commerzbank Berlin

DE95 1004 0000 0157 5554 00

oder **Barzahlung vor Ort**