



# Performance Booster

**Ihr Katapult an die Spitze**

Weiterbildung Persönlichkeitsentwicklung

# Performance Booster

---

## Ihr Katapult an die Spitze

Es lässt sich häufig beobachten, dass fachliche Kenntnis, Leistung und alte Tugenden wie Fleiss und Pünktlichkeit noch lange keine Garanten für durchschlagenden Erfolg sind.

Wer seine Visionen nicht vermitteln kann, bleibt stehen. Menschen, die weiterkommen wollen, müssen mit Freude dastehen und Projekte überzeugend präsentieren. Sie müssen souverän, kompetent und authentisch sein, um ihr Gegenüber zu begeistern – seien dies Vorgesetzte, Kunden oder Mitarbeitende. Nur wer weiss, wie er nach aussen wirkt, kann andere überzeugen.

Das Schlüsselwort ist Präsenz. Der Erfolgsfaktor – Selbstwahrnehmung versus Fremdwahrnehmung. Präsenz bedeutet, dass Sie als Person Strahlkraft haben und mit Ihrer Präsentation herausragen. Die emotionale Überzeugungskraft steht über den Argumenten.

Nur wer sich seiner selbst bewusst ist, kann auf der Erfolgsleiter nach oben klettern. Dazu muss Ihr Auftritt herausragen, egal ob im Strategiedialog, im Meeting oder auf einer wichtigen Kundenveranstaltung. Dazu benötigen Sie Strahlkraft und Wirkung.

Zuerst zählt die emotionale Überzeugungskraft und erst dann folgen die Argumente. Denn erst Emotionen lassen Menschen losgehen, die Vision mitzugestalten, ihr Bestes zu geben oder etwas zu kaufen.

Ihre Persönlichkeit steht in diesem Workshop im Fokus. Sie lernen, Ihren Auftritt zu professionalisieren sowie Strahlkraft und Wirkung zu bekommen. Bei jedem Auftritt ist der eigene Selbstaussdruck entscheidend!

## Referentin



---

### Friederike Freifrau von Mirbach

Sie coacht und trainiert als Kommunikationsexpertin sowie diplomierte Schauspielerin seit über 25 Jahren Vorstände, Unternehmer, Führungskräfte und High Potentials namhafter deutscher und internationaler Unternehmen. Gerade die spannende Kombination aus 10'000 Stunden Bühnenerfahrung als Schauspielerin und Kommunikationswissenschaftlerin mit jahrelanger Praxiserfahrung macht sie als Trainerin einzigartig. Sie ist zudem Mitglied der German Speakers Association und hält Vorträge zum Thema «Kommunikation mit Wirkung» für internationale Unternehmen.

## Themenschwerpunkte

- The magic 7 seconds: Der erste Eindruck zählt – wie Stimme, Körperhaltung und Gestik richtig trainiert werden
- Die Wirkung des Outfits
- Von der Angst vor dem Scheitern und dem Mut, Neues zu wagen
- Von der Theorie zur Praxis: Dank Videoaufzeichnungen und -analysen die Selbstwahrnehmung schärfen – die eigenen Stärken verstärken und Schwächen abschwächen
- Die «perfekte» Präsentation: Weshalb es Perfektion nicht gibt und warum das gut ist – der schnellste Weg zu Ihrem Auftritt mit Wirkung
- Ihre Stärken und Talente richtig einschätzen und sich Ihre Ziele gezielt und effektiv setzen
- Die Bedeutung von Personal Branding und der Marke ICH

## Nutzen

- Sie erreichen Ihre Zuhörer emotional und steigern Ihre eigene Faszinationsfähigkeit.
- Sie motivieren und begeistern Ihre Zuhörer.
- Sie schaffen Vertrauen durch klare Botschaften.
- Sie erzeugen Resonanz und gewinnen Einfluss.
- Sie können «auf Knopfdruck» Präsenz erzeugen und erhöhen Ihre persönliche Performance.
- Sie können Ihre Stärken und Talente richtig einschätzen und Ziele gezielt und effektiv setzen.
- Sie verstehen, wie Sie Ihre Zuhörer für sich gewinnen und einen nachhaltigen Eindruck hinterlassen.
- Sie können sich selbst, Ihr Projekt, Ihr Vorhaben überzeugend und sympathisch präsentieren.
- Sie lernen, wie Sie Ihr Lampenfieber in kraftvolle Präsenz transformieren und Blackouts meistern.

## Arbeitsmethodik

Interaktiver Vortrag, Videoübungen und -analysen, Erfahrungsaustausch, Einzel- und Gruppenarbeit, Beratung und Verhaltenstraining zur Umsetzung in die Praxis.

Ein vielfältiger Methodenmix garantiert den optimalen Lernerfolg. Impulsreferate, Kurzrollenspiele, Reflexionen, Übungen und erprobte Techniken aus dem Schauspiel.

## Zielgruppe

Führungskräfte aus allen Bereichen, Personen im mittleren Management, ambitionierte Menschen mit anspruchsvollen Aufgaben sowie Interessierte, die durchstarten möchten und sich eine höhere Position oder mehr Einfluss wünschen. Berater, Unternehmer/-innen und Selbstständige, die sich im Geschäftsleben weiterentwickeln wollen.

Link

➔ [zfu.ch/go/pmb](https://zfu.ch/go/pmb)

## Performance Booster

### Preis

**CHF 2980.00**

Inbegriffen sind: Seminarunterlagen online, Mittagessen, Kaffeepausen und Testat. Die Übernachtung ist nicht inbegriffen.

Wichtig: Das Seminar findet in kleiner Runde statt. Die Teilnehmerzahl ist limitiert.

### Termine und Orte

Dauer: 2 Tage

**16.04. – 17.04.2026**

In Feusisberg  
Hotel Panorama Resort

**22.09. – 23.09.2026**

In Feusisberg  
Hotel Panorama Resort

Tag 1: 9.00–17.00 Uhr

Tag 2: 8.30–17.00 Uhr

### Attraktive Rabatte

Bei gleichzeitiger  
Anmeldung gelten  
folgende Rabatte:  
Ab 2 Buchungen 10 %  
Ab 4 Buchungen 15 %

### Beratung und Kontakt

+41 44 722 85 85  
info@zfu.ch

### Firmeninterne Weiterbildung

Dieses Seminar ist auch  
als Inhouse-Veranstaltung  
buchbar. Wir begleiten Sie!



**Melden Sie sich jetzt an!**

**[zfu.ch/go/pmb](https://zfu.ch/go/pmb)**