



SPOTLIGHT ON

DER AUFTRITTSWORKSHOP

In unserem praxisorientierten Training lernst du, wie du deinen Körper und deine Worte gezielt einsetzt, um authentisch und überzeugend aufzutreten. Egal ob im Zweiersetting, vor grossem Publikum oder in einer Videobotschaft – unsere Workshops bieten dir die Werkzeuge, um in jedem Kontext Menschen für dich zu gewinnen und zu überzeugen. Werde präsenter, klarer und glaubwürdiger. Lerne, selbst in unvorhergesehenen und herausfordernden Situationen bewusst zu kommunizieren. Finde dein selbstbewusstes, souveränes, wahres Ich. Melde dich jetzt an und setze das Spotlight auf dich!

KONTAKTIERE UNS

Evamaria Felder, Musikerin und Mentaltrainerin
Andrea Pfäffli, Kommunikations- und Organisationsberaterin

kontakt.spotlighton@gmail.com | +41 78 229 43 38 | + 41 79 640 12 81
Entdecke unseren Podcast «Spotlight On» auf Spotify & Apple Podcast

ÜBER UNS

Wir sind Evamaria und Andrea, die kreativen Köpfe hinter «SPOTLIGHT ON». Evamaria ist eine leidenschaftliche Musikerin und Mentaltrainerin. Mit Leichtigkeit und Freude steht sie wöchentlich vor einem Publikum jeden Alters und begeistert quasi auf Knopfdruck. Andrea ist eine erfahrene Kommunikationsstrategin und Führungsperson. Sie weiss genau, welche Worte, kombiniert mit der richtigen Tonalität, Mimik und Gestik, den gewünschten Eindruck hinterlassen. Doch auch für uns war es nicht immer selbstverständlich, authentisch und überzeugend aufzutreten. Hohe Ansprüche, limitierende Gedanken, Lampenfieber und Unsicherheit – auch wir kennen diese Herausforderungen. Durch mentales Training, konkrete Tricks und praxisnahe Übungen haben wir unsere körperliche Präsenz und verbale Ausdruckskraft gestärkt. Jetzt teilen wir unser Wissen und unsere Erfahrungen mit dir.





EVAMARIA FELDER

**MUSIKERIN UND
MENTALTRAINERIN**

BERUFSERFAHRUNGEN

- Musikvermittlerin Camerata Zürich
- Spielgruppenleiterin Naturspielgruppe Tribschenhorn
- Fachlehrperson Musik Montessorischule Brugg
- Freischaffende Mentaltrainerin und Musikphysiologin
- Freischaffende Musikerin
- Diverse Praktika

AUS- UND WEITERBILDUNGEN

- Master of Arts Kammermusik | Universität für Musik und darstellende Kunst Wien
- Dipl. Mentaltrainerin | Vitalakademie Wien
- Montessori Pädagogin | Montessori Akademie Österreich
- Magistra der Künste | Universität für Musik und darstellende Kunst Wien
- Bachelor of Arts in Music | Hochschule Luzern Musik
- Yoga 5 Elemente | Nangten Menlang International
- Gewaltfreie Kommunikation | Career Center MdW



ANDREA PFÄFFLI

KOMMUNIKATIONS- UND
ORGANISATIONSBERATERIN

BERUFSERFAHRUNGEN

- Selbstständige Kommunikations- und Organisationsberaterin
- Kantonsrätin Kanton Luzern
- Geschäftsleiterin Jungwacht Blauring Schweiz
- Kommunikations- und Fundraisingverantwortliche Jungwacht Blauring Schweiz und Kinderhilfswerk Kovive
- Diverse Praktika

AUS- UND WEITERBILDUNGEN

- MAS Business und Leadership | Fachhochschule Luzern
- Master of Arts in Sozialwissenschaften | Universität Luzern
- Bachelor of Arts Publizistik- und Kommunikationswissenschaften | Universität Zürich
- SVEB Erwachsenenbildung
- Medientraining, Moderation, Krisenkommunikation | Deicher Kopp
- Mentalcoach | Mindventure
- Diverse Meditationsformen u.a. MSBR, Vipassana

UNSER ANGEBOT

Wähle aus unseren Trainingsangeboten aus – dem dreitägigen Intensivworkshop oder den vier- bzw. achtstündigen Kompaktworkshops.

SPOTLIGHT ON INTENSIV

Dieser 3-Tages-Workshop bietet deinem Team einen intensiven, praxisorientierten Einblick in die Kunst der Körperlichkeit und die Macht der Worte.

- Meistert eure Körperhaltung und nonverbale Kommunikation
- Setzt eure Stimme gezielt und wirkungsvoll ein
- Kommuniziert eure Botschaften klar und überzeugend
- Erhaltet persönliches Feedback in Einzelsettings
- Lernt euer souveränes, selbstbewusstes Ich nach aussen zu tragen
- Entdeckt Freude beim Auftreten

CHF 8'000, 20% für NPO

SPOTLIGHT ON KOMPAKT I

Dieser 4-Stunden-Workshop bietet deinem Team einen praxisorientierten Einblick in die Kunst der Körperlichkeit und die Macht der Worte.

- Lernt Übungen zur Führung eures Körpers
- Versteht die Grundlagen klarer und wirkungsvoller Kommunikation

CHF 1'800, 20% für NPO

SPOTLIGHT ON KOMPAKT II

Dieser 8-Stunden-Workshop bietet deinem Team einen praxisorientierten Einblick in die Kunst der Körperlichkeit und die Macht der Worte.

- Lernt Übungen zur Führung eures Körpers
- Versteht die Grundlagen klarer und wirkungsvoller Kommunikation
- Erhaltet persönliches Feedback

CHF 2'500, 20% für NPO

UNSER ANGEBOT

Gerne stellen wir nach Bedarf ein individuelles Trainingsprogramm entlang der zur Verfügung stehenden Rahmenbedingungen zusammen. Folgende Inhalte bieten wir an.

KÖRPERLICHE PRÄSENZ

- Körperhaltung und -bewusstsein
- Bewegungsübungen zur Verbesserung der Körpersprache
- Techniken zur Reduzierung von Nervosität

STIMM- UND SPRECHTECHNIKEN

- Atemübungen zur Stimmbildung
- Stimmführung und Artikulation
- Einsatz von Modulation und Betonung

NONVERBALE KOMMUNIKATION

- Gestik und Mimik bewusst einsetzen
- Augenkontakt und persönliche Präsenz stärken
- Umgang mit Raum und Distanz in der Kommunikation

ÜBERZEUGENDE KOMMUNIKATION

- Strukturierung von Botschaften
- Techniken zur klaren und effektiven Kommunikation
- Umgang mit schwierigen Gesprächen und Einwänden

PRÄSENTATIONSFÄHIGKEITEN

- Gestaltung und Struktur von Präsentationen
- Einsatz von Hilfsmitteln und Medien
- Umgang mit Fragen aus dem Publikum





TEAMKOMMUNIKATION

- Verbesserung der Kommunikation innerhalb des Teams
- Übungen zur Stärkung des Teamgeists
- Rollenspiele zur praktischen Anwendung

FEEDBACK- UND REFLEXIONSTECHNIKEN

- Konstruktives Feedback geben und empfangen
- Selbstreflexion und persönliche Entwicklung
- Übungen zur Teamentwicklung

KONFLIKTMANAGEMENT

- Umgang mit schwierigen Gesprächssituationen
- Kommunikationsstrategien zur Konfliktprävention
- Mediationsmethoden zur Konfliktlösung

EMOTIONALE INTELLIGENZ

- Erkennen und Steuern von eigenen Emotionen
- Empathie und aktives Zuhören
- Stressmanagement und Resilienztraining

KREATIVITÄT UND IMPROVISATION

- Übungen zur Förderung kreativen Denkens
- Improvisationstechniken für mehr Flexibilität
- Praktische Anwendungen in Kommunikationssituationen