

Ausstrahlung hat jeder.
Und in manchen schlummert sie noch!

ADLERSCHMIEDE
NADINE ESZTERLE



Präsenztraining

Keynote

Moderation

Adlerschmiede

PORTFOLIO 2019

2 Editorial

3 Überblick **Adlerstrategie für ein wirkungsvolles Auftreten**

4 Adlerdenken – Masterclass der Einstellung

5 Adlersprache – Masterclass der Kommunikation

6 Adlerpräsenz – Masterclass des Auftretens

7 Adlershow – Masterclass des Präsentierens

8 Profil

9 Keynote

10 Moderation

Impressum:

Adlerschmiede - Nadine Eszterle
Lindauer Str. 4
87439 Kempten

Email: info@adlerschmiede.de
Web: www.adlerschmiede.de
Phone: +49 163 338 046 7

Ausstrahlung hat jeder.

Und in manchen schlummert sie noch!

**„Wer wirkungsvoll Auftreten möchte,
muss zunächst nach Innen sehen!“**

Wir kennen Sie alle. Die Helden in den Filmen, wenn Sie in Schlüsselszenen auftauchen. Wie der Phönix aus der Asche, neu gestärkt, unaufhaltsam und oftmals unterstrichen mit einer dramatischen, wirkungsvollen Musik. – Stellen Sie sich vor, Sie könnten solch eine Wirkung bei anderen Menschen erzeugen.

Okay, ständig eine Musikbox mit sich zu tragen und einen auf Superheld zu machen, ist womöglich am Ziel vorbeigeschossen. Doch kennen Sie das? Menschen, die in einen Raum kommen und andere, die im Raum **erscheinen!**? Wir können Sie regelrecht spüren, Sie ziehen uns durch Ihr erscheinen in den Bann, wo andere eher untergehen.

Worin liegt der Unterschied? Und können Sie das auch?

Sich seiner selbst bewusst sein, die eigene Körpersprache kennen und wirkungsvoll einsetzen. Sich verschiedene Methoden der Kommunikation zu Nutzen machen und Menschen wirklich erreichen – genau dafür wurde die 4teilige Masterclass Reihe der Adlerschmiede entwickelt.

Ein wirkungsvolles Auftreten ist für jeden erlernbar, denn alles liegt in Ihnen!

**„Was nicht aus dem Herzen kommt,
wird ein anderes Herz nicht erreichen.“**

Phil Bosmans



**Nadine Eszterle, Inhaberin der Adlerschmiede:
Trainerin, Moderatorin, Speakerin**

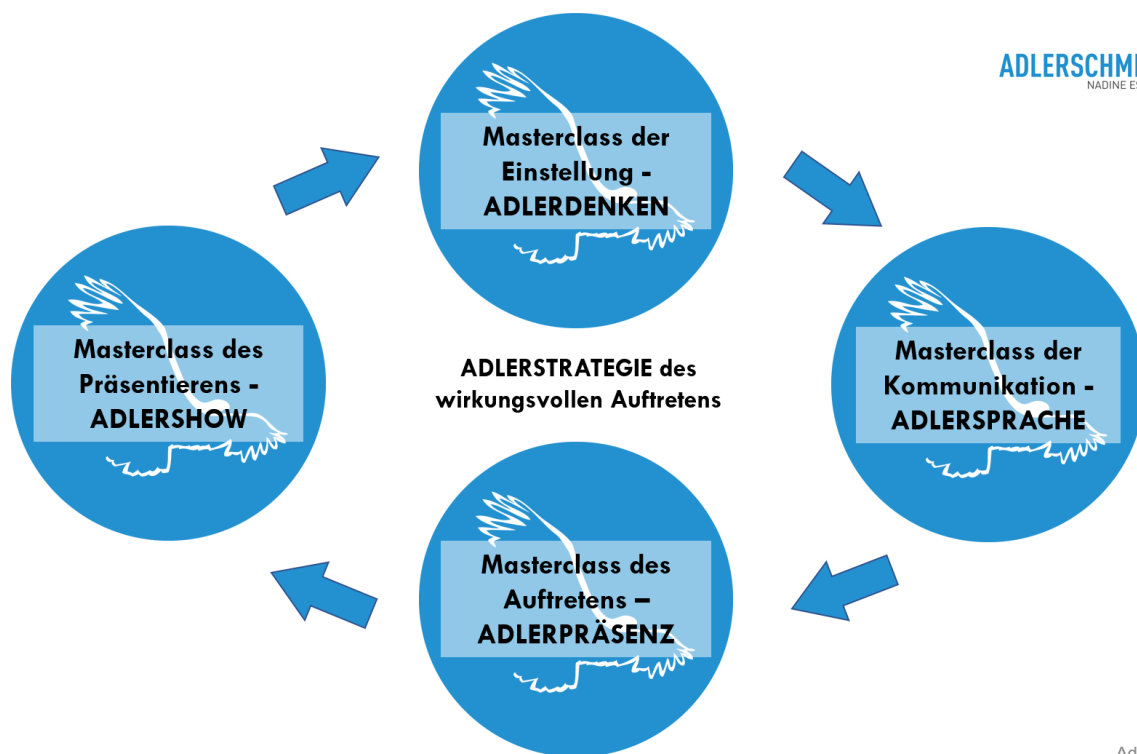
Es gibt viele Wege, in Menschen das Feuer der Begeisterung zu entzünden.

Ich freue mich, Sie in einer Masterclass, bei einer Keynote oder bei einer Moderation kennenzulernen.

Wann begegnen wir uns?

Ihre

Überblick der 4 Masterclasses



Adlerschmiede ©

Dort starten, wo Sie stehen

Im Sport ist es ganz selbstverständlich, dass der Trainer die Menschen dort abholt, wo Sie stehen. Dieses Prinzip kommt bei der Adlerstrategie zum Tragen. Die Seminare bauen zwar aufeinander auf, sind jedoch genauso großartig als einzelne Module. So entscheiden Sie nach Ihren Bedürfnissen, welchen Schwerpunkt Sie aktuell setzen möchten. Gerne beraten ich Sie dazu, um das optimale Ergebnis für Sie zu erreichen.

Adlerstrategie des wirkungsvollen Auftretens: Schritt 1



ADLERDENKEN

Die Macht der Gedanken! Erleben Sie, wie unser Denken, unser Handeln und Auftreten beeinflusst und wie Sie durch Ihr Mindset für mehr Selbstsicherheit in Gesprächen oder in Ihrem Auftreten sorgen!

Themenschwerpunkte:

- + Selbstbewusstsein gewinnen und eigene Stärken erkennen
- + Persönliche Prägungen und Ihre Auswirkungen
- + Negative Glaubenssätze entlarven und verändern
- + Lerne deinen schlimmsten Gesprächspartner kennen
- + Von Innen nach Außen
- + Ein Tag im Museum
- + Zielsetzung, die funktioniert
- + Gehirngerechte Zielsetzung

Ihr Nutzen:

Nach dem Motto „von Innen nach Außen“. Diese Masterclass schärft Ihre Wahrnehmung und Reflektionsfähigkeit. Umso besser Sie sich selbst kennen, umso eindrucksvoller und zielgerichteter können Sie auf andere Menschen wirken. Entdecken Sie in diesem Modul Ihren persönlichen Schlüssel für ein erfolgreiches Mindset!

Adlerstrategie des wirkungsvollen Auftretens:

Schritt 1 **ADLERDENKEN**

1 ½ tägige Masterclass mit Nadine Eszterle

Termine:

Mo + Di 04. - 05. März 2019

Mo + Di 08. - 09. April 2019

Fr + Sa 19. - 20. Juni 2019

Mo + Di 9. - 10. September 2019

Fr + Sa 25. + 26. Oktober 2019

Jeweils von 8.30 -16.30 Uhr
und 8.30 -12.30 Uhr

Seminarraum Kempten, Lindauer Str. 4

Inkl. Umfangreichem Handout
Inkl. Seminarverpflegung
Max. 15 Teilnehmer

590,- € p.P.

zzgl. 19% gesetzl. MwSt.

**Auch als
Inhouse Schulung
buchbar!**

Adlerstrategie des wirkungsvollen Auftretens: Schritt 2



ADLERSPRACHE

Geredet wird viel - in Gesprächen, in Präsentationen oder auch in der Kaffeeküche. Doch wirklich zielführend ist die Kommunikation selten. Wie geht Kommunikation überhaupt? Worauf kommt es an? Und was für Möglichkeiten haben Sie, um Ihre Ziele im Gespräch oder in einer Präsentation noch gezielter zu platzieren?

Themenschwerpunkte:

- + die Individualität des Zuhörers
- + Wie wir miteinander kommunizieren - Kommunikationsmodelle
- + bewusst eine Gesprächsbasis schaffen
- + Körpersprache
- + Manipulation vs. Echtes Interesse
- + Gesprächsführung
- + Bedürfnisse Ihres Gegenübers erkennen und darauf gekonnt reagieren
- + Rhetorische Kniffe
- + Was tun in schwierigen Gesprächssituationen?

Ihr Nutzen:

Erfahren Sie mehr über Ihren Zuhörer und feilen Sie an Ihren rhetorischen Fähigkeiten, um die Botschaft Ihrer Nachricht noch gekonnter zu platzieren. Da Kommunikation selten einseitig ist, bekommen Sie in dieser Masterclass Tools an die Hand, wie Sie zukünftig durch Ihre Kommunikation andere Personen im Gespräch positiv beeinflussen können.

Adlerstrategie des wirkungsvollen Auftretens:

Schritt 2 ADLERSPRACHE

1 ½ tägige Masterclass mit Nadine Eszterle

Termine:

Fr + Sa 26. - 27. April 2019
 Mo + Di 27. - 28. Mai 2019
 Mo + Di 24. - 25. Juni 2019
 Mo + Di 23. - 24. September 2019
 Fr + Sa 18. - 19. Oktober 2019

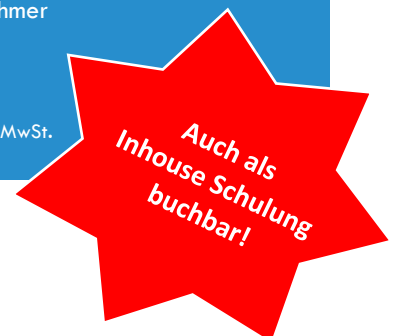
Jeweils von 8.30 -16.30 Uhr
 und 8.30 -12.30 Uhr

Seminarraum Kempten, Lindauer Str. 4

Inkl. Umfangreichem Handout
 Inkl. Seminarverpflegung
 Max. 15 Teilnehmer

590,- € p.P.

zzgl. 19% gesetzl. MwSt.



Adlerstrategie des wirkungsvollen Auftretens: Schritt 3



ADLERPRÄSENZ

Es gibt Menschen, die einen Raum betreten und wir sehen sie nicht nur, sondern spüren sie auch. Sie haben einfach eine grandiose Ausstrahlung, schlicht - eine besondere Präsenz.

Können Sie das lernen? Ich sage ja und zeige Ihnen wie!

Themenschwerpunkte:

- + Charisma
- + Ihr Auftreten unter der Lupe
- + Selbst – und Fremdwahrnehmung
- + Kompetenz ausstrahlen
- + Mimik, Gestik, Stand, Haltung, Stimme
- + Spatz oder Adler?
- + Lampenfieber ade
- + Tools für Ihr eindrucksvolles Auftreten

Ihr Nutzen:

Der erste Eindruck zählt! Dieser Satz ist altbekannt! In dieser Masterclass wird Ihr Auftreten analysiert und auf den Kopf gestellt. Sie lernen Techniken, wie Sie Ihr Auftreten positiv beeinflussen können und dadurch die Wirkung erzielen, die Sie sich vorstellen.

Adlerstrategie des wirkungsvollen Auftretens:

Schritt 3 **ADLERPRÄSENZ**

1 ½ tägige Masterclass mit Nadine Eszterle

Termine:

Mo + Di 06. - 07. Mai 2019

Fr + Sa 05. – 06. Juli 2019

Mo + Di 15. – 16. Juli 2019

Mo + Di 16. – 17. September 2019

Mo + Di 11. – 12. November 2019

Fr + Sa 29. – 30. November 2019

Jeweils von 8.30 -16.30 Uhr
und 8.30 -12.30 Uhr

Seminarraum Kempten, Lindauer Str. 4

Inkl. Umfangreichem Handout

Inkl. Seminarverpflegung

Max. 15 Teilnehmer

590,- € p.P.

zzgl. 19% gesetzl. MwSt.

**Auch als
Inhouse Schulung
buchbar!**

Adlerstrategie des wirkungsvollen Auftretens: Schritt 4



ADLERSHOW

Möglicherweise fragen Sie sich, was ist schon dabei, eine Präsentation zu halten? PowerPoint an und los gehts! So oder so ähnlich denken die meisten Menschen, wenn Sie vor einer Gruppe etwas präsentieren sollen. Doch mal ehrlich, wie ermüdend, zielführend und nachhaltig ist solch eine Präsentation? Ab sofort wird Ihre Präsentation eine Show!

Themenschwerpunkte:

- + Wie Sie Ihr Publikum gewinnen
- + der Rahmen Ihrer Präsentation
- + der Anfang muss sitzen
- + Methoden, wie Sie Ihre Zuhörer bei der Stange halten
- + Flipchart – „old school“ oder nicht?
- + nachhaltig Präsentieren
- + Elevator Pitch
- + Videoanalyse Ihrer Präsentation
- + Feedback

Ihr Nutzen:

In Zukunft lohnt sich die Mühe, wenn Sie eine Präsentation vorbereiten. Denn Ihre Präsentationen bleiben im Kopf! Erfahren Sie, wie Sie durch verschiedene Tools einen Mehrwert für Ihre Zuhörer kreieren können, Ihre Präsentation lebendiger gestalten können und Ihre Teilnehmer gekonnt mit auf die Reise nehmen können.

Adlerstrategie des wirkungsvollen Auftretens:

Schritt 4 ADLERSHOW

1 ½ tägige Masterclass mit Nadine Eszterle

Termine:

Fr + Sa 17. – 18. Mai 2019
 Mo + Di 3. – 4. Juni 2019
 Mo + Di 07. – 08. Oktober 2019
 Mo + Di 18. – 19. Oktober 2019
 Mo + Di 02. – 03. Dezember 2019

Jeweils von 8.30 -16.30 Uhr
 und 8.30 -12.30 Uhr

Seminarraum Kempten, Lindauer Str. 4

Inkl. Umfangreichem Handout
 Inkl. Seminarverpflegung
 Max. 15 Teilnehmer

590,- € p.P.

zzgl. 19% gesetzl. MwSt



„Mein Antrieb ist es, Menschen durch ein **wirkungsvolleres Auftreten**, eine **bessere Kommunikation** und **mehr Präsenz** voranzubringen!“

Nadine Eszterle



Nachgefragt:

Frau Eszterle, was denken Sie, ist der Unterschied, ob jemand in seiner Arbeit mit einem wirkungsvollen Auftreten brilliert oder nicht?

LEIDENSCHAFT! wenn Menschen etwas mit Leidenschaft machen, spürt man ihre Energie, Ihr „Brennen“.

Also ist Leidenschaft der Schlüssel für eine wirkungsvolle Präsenz?

Ganz so einfach ist es leider dann doch nicht. In der Zeit meiner über 10jährigen Erfahrung als Frontfrau im Sport- und Seminarbereich konnte ich viele Kollegen beobachten, die für Ihr Thema brannten und die zudem ein großes Wissen in Ihrem Bereich hatten, jedoch es nicht schafften ihre eigene Begeisterung nach außen zu transportieren. Leidenschaft ist aber schon mal eine sehr gute Basis.

Worin sehen Sie noch weitere Herausforderungen, wenn es darum geht, sein Gegenüber für die eigene Sache zu begeistern, bzw. näher zu bringen?

Ein weiterer Punkt ist sicherlich die Art, wie wir miteinander kommunizieren. Oftmals werden Dinge falsch verstanden, da wir Sie nicht richtig ausdrücken können oder unsere Zuhörer auf einem ganz anderen Kanal empfänglich sind.

Was ist Ihrer Meinung nach der Schlüssel um in diesen Punkten eine Veränderung zu schaffen?

Zunächst empfehle ich, sich selbst zu reflektieren, sich wahrzunehmen. Herauszufinden, wie man selbst tickt und wirkt. Im nächsten Schritt sollten wir die Menschen in unserem Umfeld begreifen. Wie ticken Sie? Wie kann ich Sie optimal ansprechen? Schritt 3 ist dann, diese Erkenntnisse in die eigene Arbeit, in Gesprächen und in das eigene Auftreten einfließen zu lassen.

Ausbildung

- + Kommunikationstrainerin BSA
- + Fachkraft für betriebliches Gesundheitsmanagement IHK
- + Betriebliche Gesundheitsmanagerin BSA
- + Businesscoach ECA
- + NLP Trainerin DVNLP
- + Ernährungsberaterin Bachelor DHfPG
- + Staatl. Sport und Gymnastiklehrerin

Themen- und Projektschwerpunkte

- + Präsenztraining
- + Personalentwicklung
- + Training der Soft Skills
- + Motivation
- + Keynote gesunder Lifestyle
- + Individuelles Einzelcoaching

„5 Kilo weniger wären optimal!“

– Ein Satz aus meiner Kindheit der mich geprägt hat! Nadine Eszterle

Wir wollen „nur“ das Beste für unsere Kinder! Mit dieser Intention lassen wir sie aufwachsen. Mit unserer Art zu denken, mit unserer Vorstellung von dem was richtig oder falsch ist und unseren Überzeugungen!

Was denken Sie, was es mit einem jungen Mädchen macht, wenn es den Satz „5 Kilo weniger wären optimal!“ immer wieder zu hören bekommt?

Wie fühlt es sich? Geliebt, angenommen und bestätigt? Oder eher falsch, zu dick und nicht richtig?

Was für ein Körpergefühl entwickelt sich? Fühlt es sich wohl in seiner Haut oder startet es wohl eher einen Kampf gegen sich selbst und den eigenen Körper?

Ich verrate es Ihnen! Denn mit diesen Worten wurde ich groß! Mir hat sich dieser Satz in den Kopf gebrannt und es formten sich negative Glaubenssätze und ungesunde Verhaltensmuster. Essen wurde Feind und Trost zugleich!

Im Nachgang, hat mir dieser Satz einen Zugang zum Thema Gesundheit verschafft. Auch wenn mein Antrieb zunächst kein gesunder war, war ich dennoch regelrecht besessen vom Thema Ernährung und Sport. So schlug ich beruflich den Weg im Gesundheitssektor ein, um mein Wissensdurst zu stillen und eine Lösung für mein inzwischen mich beherrschendes Thema – „Essen“ zu finden!

Und ich bin fündig geworden!

Heute, nachdem ich nahezu alle möglichen Ernährungsformen und Sportarten, bis hin zu exzessiven Berg – Ultraläufen, durchhabe, möchte ich mit meiner Geschichte Menschen inspirieren, mit meinen Erfahrungen berühren und meinem Wissen sensibilisieren, um für sich einen Weg zu einem gesunden Lebensstil zu finden!

Körper | Geist | Seele



#FREIstyle – ein Leben nach deinem Geschmack!

Was denken Sie? Wann wird uns der Wert unserer Gesundheit bewusst?

Dann, wenn wir sie nicht mehr haben!

Warum so lange warten, um etwas für sich zu tun?!

Sich wohl fühlen, schlank und gesund sein, das wollen die meisten von uns... doch, was ist denn heutzutage noch „gesund“?

Ein Leben geprägt von dem Wunsch nach einem gesunden und vor allem schlanken Körper. Das ist die Geschichte von Nadine Eszterle. In dieser Keynote inspiriert Sie durch Ihre eigenen Erfahrungen. Lassen Sie sich von der Powerfrau, Sportlerin und Gesundheitsenthusiastin, für einen gesunden Lifestyle begeistern. Erleben Sie einen Perspektivenwechsel und lassen Sie sich inspirieren! Erfahren Sie was die Wissenschaft zur Ernährung sagt, und warum es uns so schwer fällt unsere Gewohnheiten zu ändern. Daneben lernen Sie Methoden kennen, wie Sie Ihre Ziele tatsächlich umgesetzt bekommen und erreichen.

Egal ob im Rahmen einer Tagung, Ihres betrieblichen Gesundheitsmanagement oder als Highlight Ihrer Gesundheitswochen. Diese Keynote regt zum Nachdenken an und zeigt Ihnen simple Möglichkeiten der Veränderung auf!

Ein kleiner Vorgeschmack gefällig?

Schauen Sie vorbei...

www.adlerschmiede.de/keynote



Jetzt anfragen!
+49 163 33 80 467
info@adlerschmiede.de

Auf der Bühne zuhause!

So kann man es beschreiben, wenn Nadine Eszterle ein Mikro in die Hand bekommt und auf die Bühne geschickt wird.

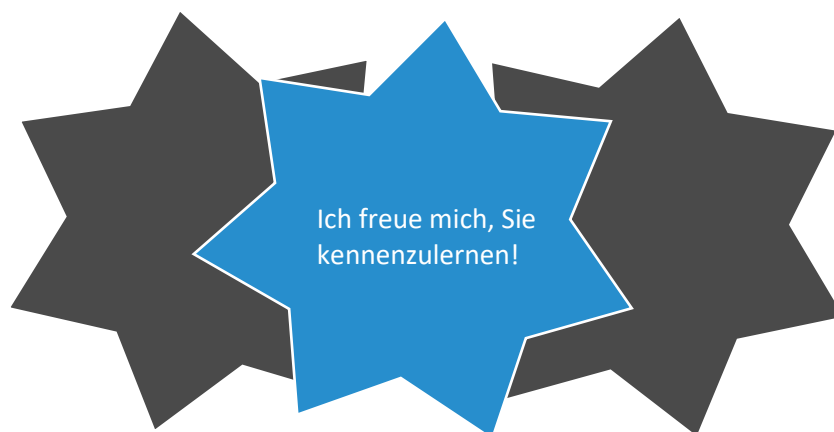
Durch Ihre mitreißende Art wird jede Moderation eine Show. Sie hat ein Händchen, sich gekonnt mit Ihrem Publikum und Ihren Bühngästen zu verbinden, so dass keine Langeweile aufkommt. Egal, ob lässiges Festival oder Business-Event, Nadine Eszterle begeistert.

Unterstreichen auch Sie Ihre nächste Veranstaltung mit einer energiegeladenen Moderation!



„In dir muss **brennen**, was du in anderen **entfachen** willst!“

– Augustinus Aurelius



Impressum:

Adlerschmiede - Nadine Eszterle
Lindauer Str. 4
87439 Kempten

Email: info@adlerschmiede.de
Web: www.adlerschmiede.de
Phone: +49 163 338 046 7