

261-46003 Selbstbewusstsein ist erlernbar!

Beginn	Samstag, 20.06.2026, 11:00 - 15:30 Uhr
Kursgebühr	45,00 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Alishia Funken
Kursort	Raum 300, Ritterstr. 10 - 14, 46483 Wesel

Früher ein schüchternes Kind, tritt die Kursleiterin Alishia Funken heute als Sängerin und Darstellerin erfolgreich vor großem Publikum auf und ist überzeugt, dass Selbstbewusstsein für jede:n erlern- und trainierbar ist.

In diesem Kurs lassen wir spielerisch in einer Kombination aus Auftrittstraining und mentalem Training das eigene natürliche Selbstbewusstsein wachsen. Denn wer selbstbewusst wirkt, ist sich seiner selbst bewusst und nicht perfekt oder frei von Fehlern.

Unsicherheit, Nervosität, vermeintliche Fehler oder Schwäche, all das ist hier in dieser Gruppe willkommen.

Ganz gleich, ob für privaten oder beruflichen Alltag, Bewerbungsgespräche oder andere Präsentationsanlässe:

Wir lernen, uns selbst besser wahrzunehmen und erlernen die Grundprinzipien der Körpersprache, einer tragfähigen Stimme und wie wir den kleinen Kritiker in unserem Kopf dazu bringen, uns mehr zuzutrauen.

Alishia Funken hat Operngesang an den Musikhochschulen in Köln und Mannheim studiert und ist freiberufliche Sängerin und Darstellerin. Sie trat u.a. an Theatern wie dem MiR Gelsenkirchen, dem Saarländischen Staatstheater, dem Theater Nordhausen und dem Theater Bonn auf und ist Mitglied diverser freier Ensembles. Sie schloss ergänzend zu ihrer Tätigkeit 2023 eine Ausbildung als Personal Coach und Psychologische Beraterin ab, um Menschen dabei zu unterstützen, über sich hinauszuwachsen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
20.06.2026	11:00 - 15:30 Uhr	VHS Gebäude Vortragssaal R. 300

[zur Kursdetail-Seite](#)