

Mit der Stimme punkten

Coaching und Kurse mit Jacinda Sroka



JACINDA SROKA

Als Trainerin und Coach für Profil und Stimme erkennt Jacinda Sroka, wenn sich ein Redner vor der Gruppe unwohl fühlt. «Wir sind beim Reden viel zu sehr mit unserem Gegenüber und der eigenen Wirkung beschäftigt», sagt sie.

Nonverbal haben wir die stärkste Wirkung auf unser Gegenüber. «Aus diesem Grund geht es in meinen Coachings und Kursen vor allem um die Körpersprache und die Stimme. Sie erfahren mehr über ihre Wirkung auf andere und üben, sich beim Sprechen vor einer Gruppe wohl zu fühlen.» Dazu erhält man immer wieder Gelegenheit, einen Text zu sprechen oder sich kurz vorzustellen.

Dem eigentlichen Auftritt geht die «Rednertypologie» voraus: Es geht darum, den persönlichen Stil zu finden. Jeder hat sein natürliches Repertoire und benutzt andere rhetorische Mittel. Jacinda Sroka findet mit ihren Klienten heraus, wie genau sie einzigartig sind. Sie motiviert dazu, die Komfortzone zu verlassen und den eigenen Radius spielerisch auszuloten, mal laut oder leise zu sein, um zu sehen, wie sich das anfühlt und welche Rolle



Jacinda Sroka nennt die Dinge beim Namen und hilft, den eigenen Stil zu finde.

Foto: zvg

einem steht.

Sich Gehör zu verschaffen, ist nicht nur eine Frage der Lautstärke. Es fordert eine vitale Körperhaltung, eine deutliche, eigene Sprache und eine natürliche Präsenz. Selbstsicherheit baut auf Rückmeldung. Wie komme ich beim anderen an? Wie mache ich es für mich richtig? Und vor allen Dingen: Wie mache ich es gerne? Ob in Gruppen- oder Einzel-Coachings: Jacinda Sroka schafft eine Atmosphäre des Wohlwollens und Vertrauens. «Zeigt euch doch», lädt sie ein und begegnet so anfänglichen Unsicherheiten.

Jacinda Sroka ist ausgebildet als Dipl. Sozialpädagogin, Diakonin, Gemeinwesenökonomin und Coach. Sie kam 2012 aus Hamburg und setzt seither ihre selbständige Beratungstätigkeit in Meilen fort.

«Das war schon eine ziemliche Umstellung. Die Menschen zeigen sich anders; es ist eine andere Kultur. Das gilt auch für das Auftreten in und vor Gruppen», erinnert sie sich. Heute fühlt sie sich in Meilen zuhause: Ein Jahr lang hat sie auch für den Verein FEE im Schülerclub Feldmeilen Kinder beim Mittagstisch betreut. Seit Juli nutzt sie an zwei Tagen in der Woche einen Praxisraum im Feldgüetliweg, wo sie Coachings und kleine Halbtages-Seminare gibt. Seit April 2014 bietet sie auch im Schäldehuus in Meilen Kurse an zum stimmigen Auftreten.

Jacinda Sroka nennt die Dinge beim Namen und bringt zur Sprache, was sonst häufig unausgesprochen bleibt. Es sind Stolpersteine. Solche Hindernisse räumt sie für die Zukunft aus dem Weg und lädt Mitarbeitende und Teams in persönlichen Interviews dazu ein, sich zu äussern.

«Mehr als das, was wir sagen, zählt das Wie.» Mit ihrem Coaching fördert Jacinda Sroka individuelle Stärken: «Sie gelangen mit Ihrer persönlichen Art zum Erfolg», denn was wir gerne machen, das machen wir gut.

www.jacindasroka.ch

(zvg)