

Marsha Cox



10 Jahre lang war sie Dozentin für Schauspiel an der Hochschule für Musik Nürnberg, wo sie eine Reihe von originären Musiktheaterprojekten entwickelte. Mehrere Jahre war sie Teil der Europäischen Opern Akademie in Neumarkt/Oberpfalz. Seit 2006 entwickelt sie Softskill Business Trainings. In diesen Crossover Workshops integriert sie Elemente der Theaterkunst in Trainings für Selbstbewusstsein, öffentliches Auftreten, schnelles Kontern und Statusflexibilität. Seit 2016 ist sie auch als Regisseurin tätig.

Statement zu meiner Person:

„Ich arbeite sehr gern mit Menschen, die ihr Leben oder ihren Beruf kreativer gestalten und voller erfahren wollen. Mit Elementen aus dem Schauspiel- und Improvisationstraining, helfe ich dabei, auf eigene Ressourcen zuzugreifen und so Lösungen für Alltagsprobleme zu finden und aufzuzeigen, welche Verhaltensweisen einer Situation zuträglich sind und welche nicht. Mit Hilfe von Alltagssimulationen biete ich einen Raum, neues Verhalten spielerisch auszuprobieren.“

Beratungsstelle für Arbeitslose
Tel: 09221 4377
www.arbeitnehmerpastoral-bamberg.de
Alo.beratung.kulmbach@t-online.de
Kronacher Str. 9
95326 Kulmbach



**Die Beratungsstelle für Arbeitslose
bietet an:**

Einen Intensivkurs für Selbstbewusstsein & innere Stärke

9 Abende – 9 Themen

Stärken Sie Ihre Persönlichkeit.
Erleben Sie einen Mix aus kraftvollen Impulsen,
praktischen Übungen und gemeinschaftlichem
Austausch.
Jeder Abend widmet sich einem Thema, das Sie
stärkt, klärt und inspiriert!

Vom 08.10.25 – 03.12.2025

Immer mittwochs von 17.00 Uhr bis 19.30 Uhr

Die Seminare sind kostenfrei

Wir bitten um telefonische Anmeldung!

Die Intensivkurse:



- 08.10.2025 Zwischen Fürsorge und Selbstfürsorge -**
Wie ich stark bleibe für mich und andere.
- 15.10.2025 Ja zum Jetzt –** Über den Umgang mit Veränderungen. Gelassen bleiben, auch wenn es eng wird – mit klarem Blick und neuen Strategien.
- 22.10.2025 Was ich denke und glaube, bestimme ich selbst -**
Ausstieg aus dem Gedankenkarussell und hinein in die Eigenverantwortung.
- 29.10.2025 Selbstwirksamkeit in Aktion -** Darf ich das denken und fühlen? Mein authentisches Selbst entdecken.
- 05.11.2025 Besser zu mir und zu anderen sein –**
Mehr Wohlbefinden und Widerstandskraft durch die positive Psychologie.
- 12.11.2025 Schwierigkeiten überwinden** und dabei gelassen bleiben. Mit Herausforderungen wachsen – statt mich von ihnen ausbremsen zu lassen.
- 19.11.2025 Optimismus –** Ideen, Gedanken und Übungen zur Stärkung deiner seelischen Widerstandskraft.
- 26.11.2025 Der Blick nach vorne –**
mit Humor und Selbstfürsorge.
- 03.12.2025 Seelische Widerstandskraft –**
so soll es für mich weitergehen.

Für wen ist der Kurs geeignet?

Für alle interessierten Frauen, egal ob berufstätig, arbeitslos oder in der Familienzeit. Lernen Sie, sich selbst besser zu verstehen, Ihr Selbstvertrauen zu stärken und persönliche Strategien für Alltag und Beruf zu entwickeln.



Was Sie erwartet:

Klarer thematischer Input - Praktische Übungen zur direkten Umsetzung - Offener Austausch in geschützter Runde - Raum für eigene Anliegen - Stärkung durch Gemeinschaft

Was Sie bekommen:

Sie können Kraft tanken - Antworten finden - Klarheit gewinnen – Lernen, den eigenen Weg mutig zu gehen

Was Sie mitbringen sollten:

Offenheit für neue Methoden, den Mut, sich auf neue Erfahrungen, Ein- und Ansichten einzulassen, sowie Humor und Freude am spielerischen Erkunden von neuen Wegen.

**Bitte telefonische Anmeldung
unter 09221 4377**

