

## IHR AUFTRITT, BITTE!

### Präsentationen mit Wirkung.

Wovor haben die meisten Menschen Angst? Stimmt, eine Rede oder Präsentation halten zu müssen. Die meisten glauben, dass sie in solchen Situationen vor Kollegen, Chefs, Mitarbeitern oder Gruppen keine gute Figur abgeben.

Woran liegt's? Etwa am mangelndem Selbstvertrauen? Hängt eventuell doch viel mehr von der Präsentation ab? Wie ist die optimale Vorbereitung? Fehlen Erfahrungen oder eine persönliche Strategie? Welche Befürchtungen blockieren? Oder macht einem das Lampenfieber einen Strich durch die Rechnung?

In diesem Training werden die Basics aber auch einige Besonderheiten für eine erfolgreichen Präsentation vermittelt.

#### INHALTE:

- Alles Gute: Faktoren einer gelungenen Präsentation
- Worauf es ankommt: Aufbau, Struktur / die „15-35-50-Regel“
- Ganzheitliches Vorbereiten: am Modell der „logischen Ebenen“
- Grundlagen klarer Kommunikation und Rhethorik
- Besser sprechen, atmen, intonieren
- Souverän bleiben: mit Störungen gekonnt umgehen
- Reden wir: Diskussionen leiten
- Ihr Auftritt ohne Angst

Methodisch werden Einzel- und Gruppenübungen durchgeführt - bei angemessener Zeit und Teilnehmerzahl gern auch mit Video-Feedback.

Als Besonderheit kann der Fokus auch fast ausschließlich auf Lampenfieber und Auftrittsängste gelegt werden. Dann wird methodisch hauptsächlich mit Techniken der Energetischen Psychologie gearbeitet.

Hinweis: Dieses Kurzkonzept dient einem ersten Überblick. Struktur und Inhalte können entsprechend Ihres Bedarfs variieren.

Friedrichstraße 95  
10117 Berlin

T 030 . 2067 3097

F 030 . 2067 3095

kontakt@gpeters.de  
www.gpeters.de

Coaching  
Wording  
Konzeption