



Wirkungsvoll präsentieren und stressreduziert vortragen (2 Tage)

Vortrags- und Präsentationssituationen bedeuten für die meisten Menschen eine Herausforderung verbunden mit Stress. Schließlich präsentieren Sie neben einem Thema auch sich selbst.

Wenn Sie inhaltlich gut vorbereitet sind, Ihr Ziel und die Erfolgsfaktoren von Präsentationen kennen, wird Ihnen mit ein wenig Übung ein erfolgreicher Auftritt gelingen.

Verbessern Sie Ihre Präsentationen durch eine optimale Mischung aus persönlicher Wirkung, gezielter Vorbereitung und passendem Medieneinsatz.

In diesem zweitägigen Seminar erhalten Sie einen Überblick über die Grundlagen einer erfolgreichen Präsentation. Dabei wird der komplette Prozess von der Idee über die Vorbereitung und Gestaltung bis zur Durchführung ausführlich behandelt.

Wir werden uns im Seminar mit der Frage beschäftigen, wie Sie Ihr Lampenfieber und Ihren ganz persönlichen Stress reduzieren und wie Sie auf Ihre innere und äußere Haltung steuernd Einfluss nehmen können, um Ihre Ausstrahlung zu verbessern.

Darüber hinaus erhalten Sie Impulse, wie Sie sich auf Ihre Zielgruppe einstellen und Ihr Thema wirkungsvoll präsentieren.

Ziele:

Sie kennen Wege

- wie Sie Ihr Lampenfieber „in den Griff bekommen“ und Ihre Ausstrahlung verbessern können
- wie Sie Ihre Präsentation auf Ihre Zielgruppe ausrichten
- wie Sie Präsentationen effektiv vorbereiten, planen und durchführen
- wie Sie passende Visualisierungsmedien auswählen, gestalten und wirkungsvoll einsetzen

Inhalte:

- Umgang mit Lampenfieber und Stress
- Erkennen und optimieren der persönlichen Wirkung (situativ wahrnehmen und bewusst steuern)
- Sprechersche Ausdrucksmöglichkeiten und sprachliche Gestaltungsaspekte
- Vorbereitung einer Präsentation (Aufbau, Struktur, Einstieg, roter Faden im Ablauf und Abschluss)
- Zielgruppenorientierung und Publikumperspektiven (Erwartungen und Nutzen)
- Visualisierung und optimaler Einsatz von Präsentationsmedien
- Umgang mit Pannen und schwierigen Situationen

Methoden

Impulsreferate, Erfahrungsaustausch, praktische Übungen und Ausprobieren sowie hilfreiche Feedbacks

Teilnehmerkreis

Für alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die ihre Präsentationen effektiver vorbereiten, wirkungsvoller präsentieren und stressfreier durchführen möchten

Voraussetzungen

Interesse, Neugierde und Bereitschaft, sich auf neue Erfahrungen einzulassen