

Bühne frei: Performance und Auftritt optimieren

MK334

Wollen Sie bei Ihren Präsentationen an Sicherheit und Wirkung gewinnen? Und dabei souverän mit Leistungsdruck und Redeangst umgehen? In diesem Workshop lernen Sie wirksame Techniken kennen und arbeiten gezielt an Ihrer inneren Einstellung. So können Sie Reden und Präsentationen souverän und angstfrei gestalten und eine überzeugende Wirkung ausstrahlen.

Folgende Themen werden behandelt:

- SELBSTZWEIFEL ALS CHANCE - DER INNERER KRITIKER Stimmen der Vergangenheit Stress und Reaktion Der "Hochstapler-Syndrom" Fähigkeiten und Bedürfnisse
- REFOKUSSIEREN - IHRE ENERGIEN KANALISIEREN Innere Teams/Äußere Möglichkeiten Visualisation Achtsam mit Talent umgehen
- DIE BÜHNE VORBEREITEN - REALISTISCHE ZIELE SETZEN Umgang mit Erwartungen Innere und Äußere Ziele Wie Sie üben können
- PERFORMANCE - BÜHNE FREI! Die Checkliste Für Unerwartetes gewappnet sein Rollenspiele, Reden, Präsentationen Debrief

Dauer: 1 Tag

TERMINE, PREISE UND BUCHUNGSMÖGLICHKEIT

[↗ zur aktuellen Terminübersicht mit Preisangabe und Buchungsmöglichkeit](#)

Geplante Termine:

05.06.2023

Kurspreis⁽¹⁾: 320 EUR

(1) Änderungen vorbehalten

KONTAKT UND BERATUNG

Administration/Beratung: **Paula Seipenbusch**, [↗ Kontakt](#)

Fachliche Fragen: **Elisabeth Gillich**, [↗ Kontakt](#)

INFORMATIONEN

soft-skills@ftu.kit.edu

[↗ Übersicht Themenbereich](#)

[20008225] 05.11.2022