

# Prüfungstraining für mündliche Bewährungsproben

<b>Zielgruppe</b>	Bedienstete und Führungskräfte in der Verwaltung, die sich auf Vorträge oder mündliche Prüfungen vorbereiten möchten	
<b>Ihr Nutzen</b>	Erarbeitung rhetorischer Fähigkeiten ohne störendes Lampenfieber - gesunder Umgang mit Stress.	
<b>Inhalt</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Steuerung von eigenen bzw. störenden Emotionen?</li> <li>2. Aktuelle „Benimm-dich-Regeln“ vor Publikum</li> <li>3. Prioritäten setzen – Zeit- und Selbstmanagement, Scheibchentaktik</li> <li>4. Körperliche Entspannungsübungen kennen lernen (Büro-Gym, Progressive Muskelentspannung, Thai Chi, Atemtechnik, Entschleunigung)</li> <li>5. Schnelles Vorbereiten eines Kurzvortrages</li> <li>6. Einsatz von Pointern, Beamern, Stichwortkarten, Tafeln u. a.</li> <li>7. Sinn und Unsinn von Körperspracheregeln (Mimik, Gestik, Körperhaltung, Sprechweise u. a.)</li> <li>8. Tipps und Tricks für Lampenfieber</li> <li>9. Sprache, Stimme, Artikulation, Betonung und Sprechtempo</li> <li>10. Redebeginn, Struktur und Abschluss</li> </ol>	
<b>Nummer</b> K-08-25	<b>Dauer</b> 1 Tag	Bitte senden Sie uns Ihre Voranmeldung
<b>Entgelt</b>	262,00 € 340,00 €	Mitglieder des Zweckverbandes Nichtmitglieder

Zu allen neuen Veranstaltungen, neuen Terminen und Last-Minute-Angeboten können Sie sich auf [www.sksd.de](http://www.sksd.de) informieren.