

# Prüfungstraining für mündliche Bewährungsproben

---

**Zielgruppe** Bedienstete und Führungskräfte in der Verwaltung, die sich auf Vorträge oder mündliche Prüfungen vorbereiten möchten

---

**Ihr Nutzen** Erarbeitung rhetorischer Fähigkeiten ohne störendes Lampenfieber - gesunder Umgang mit Stress.

**Inhalt**

1. Steuerung von eigenen bzw. störenden Emotionen?
2. Aktuelle „Benimm-dich-Regeln“ vor Publikum
3. Prioritäten setzen – Zeit- und Selbstmanagement, Scheibchentaktik
4. Körperliche Entspannungsübungen kennen lernen (Büro-Gym, Progressive Muskelentspannung, Thai Chi, Atemtechnik, Entschleunigung)
5. Schnelles Vorbereiten eines Kurzvortrages
6. Einsatz von Pointern, Beamern, Stichwortkarten, Tafeln u. a.
7. Sinn und Unsinn von Körperspracheregeln (Mimik, Gestik, Körperhaltung, Sprechweise u. a.)
8. Tipps und Tricks für Lampenfieber
9. Sprache, Stimme, Artikulation, Betonung und Sprechtempo
10. Redebeginn, Struktur und Abschluss

**Dozentin** Birgit Bernard

---

**Nummer** K-08-25      **Dauer** 1 Tag      Bitte senden Sie uns Ihre Voranmeldung

**Entgelt** 149,00 €      Mitglieder des Zweckverbandes  
194,00 €      Nichtmitglieder