

Anti-Lampenfieber-Training vor Redeauftritten

Zielgruppe	Mitarbeiter/-innen 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. Prioritäten setzen – Scheibchentaktik 3. Körperliche Entspannungsübungen kennen lernen (z. B. Atemtechnik, Entschleunigung) 4. Schnelles Vorbereiten eines Kurzvortrages 5. Sinn und Unsinn von Körperspracheregeln (Mimik, Gestik, Körperhaltung, Sprechweise u. a.) 6. Tipps und Tricks für Lampenfieber	
Nummer K-08-24	Dauer 1 Tag	Bitte senden Sie uns Ihre Voranmeldung
Entgelt	135,00 € 176,00 €	Mitglieder des Zweckverbandes Nichtmitglieder

Zu allen neuen Veranstaltungen, neuen Terminen und Last-Minute-Angeboten können Sie sich auf www.sksd.de informieren.