

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, Scheibchen-taktik 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-08-25/26	
Termin	8. Januar 2026 von 09:00 bis ca. 16:00 Uhr	
Ort	SKSD, Schulgasse 2, 01067 Dresden (Raum s. Infotafel 5. Etage)	
Entgelt	135,00 €	Mitglieder des Zweckverbandes
	176,00 €	Nichtmitglieder

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