

# 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** 122,00 €      Mitglieder des Zweckverbandes  
159,00 €      Nichtmitglieder

---

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