

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	Dauer	Bitte senden Sie uns Ihre Voranmeldung
K-08-24	1 Tag	

Entgelt	122,00 €	Mitglieder des Zweckverbandes
	159,00 €	Nichtmitglieder