

# Anti-Lampenfieber-Training vor Redeauftritten

|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                  |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| <b>Zielgruppe</b>           | Mitarbeiter/-innen und Führungskräfte in der Verwaltung, die sich auf Vorträge oder mündliche Prüfungen vorbereiten möchten                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                  |
| <b>Ihr Nutzen</b>           | Erarbeitung rhetorischer Fähigkeiten ohne störendes Lampenfieber - gesunder Umgang mit Stress                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                  |
| <b>Inhalt</b>               | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Steuerung von eigenen bzw. störenden Emotionen?</li><li>2. Prioritäten setzen – Scheibchentaktik</li><li>3. Körperliche Entspannungsübungen kennen lernen (z. B. Atemtechnik, Entschleunigung)</li><li>4. Schnelles Vorbereiten eines Kurzvortrages</li><li>5. Sinn und Unsinn von Körperspracheregeln (Mimik, Gestik, Körperhaltung, Sprechweise u. a.)</li><li>6. Tipps und Tricks für Lampenfieber</li></ol> |                                                  |
| <b>Nummer</b><br>K-08-24/24 | <b>Dauer</b><br>1 Tag                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Bitte senden Sie uns Ihre Voranmeldung           |
| <b>Entgelt</b>              | 127,00 €<br>165,00 €                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Mitglieder des Zweckverbandes<br>Nichtmitglieder |

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