

# 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>	<b>Dauer</b>	Bitte senden Sie uns Ihre Voranmeldung
K-08-24	1 Tag	
<b>Entgelt</b>	134,00 € 174,00 €	Mitglieder des Zweckverbandes Nichtmitglieder

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