



# Best of Presentation – Tag II

Lernen Sie, wie Sie Ihre Gesamtwirkung optimieren

## ZIELGRUPPE

Fach- und Führungskräfte, Vorstände, Consultants, Wissenschaftler, Dozenten

## ZIELSETZUNG

Dieses Seminar richtet sich an alle, die ihre Präsentationsfähigkeiten hinsichtlich ihrer Bühnenpräsenz und Gesamtwirkung optimieren möchten. Sie kennen sich bereits als Vortragender, wünschen sich ein ehrliches, fachlich fundiertes Feedback und haben bereits an Tag I teilgenommen. Dieser zweite Tag ermöglicht Ihnen tiefer in das Thema einzusteigen und mentale, stimmliche und körperliche Strategien zu erproben, damit Sie Ihre Präsentationskompetenz auch tatsächlich in herausfordernden Auftrittssituationen und ggf. auch unter Stress einsetzen können. Sie erfahren an diesem Tag wie Sie sich innerlich einstellen um immer mehr „Ihr eigener Coach“ zu werden. Dazu gehört die Erfahrung wie Sie sich bis in die feinste körperliche Ebene steuern. Sie trainieren Ihr Körpergedächtnis für professionelles Verhalten, was Ihnen später das Erinnern erleichtert. Denn nur was Ihnen in „Fleisch und Blut“ übergegangen ist, werden Sie auch wirklich mitnehmen und anwenden können.

## NUTZEN

1. Sie vertiefen Erkenntnisse und Erfahrungen aus Tag I
2. Sie lernen Stimme und Körpersprache bewusst einzusetzen
3. Sie erlernen effektive Methoden zur Selbststeuerung
4. Sie schärfen Ihren inneren Fokus für erfolgreiches Sprechen vor Publikum
5. Sie erarbeiten sich körperlich verankerte Anhaltspunkte zum Selbstcoaching

## TEILNAHMEVORAUSSETZUNGEN

- Präsentationsthema mit Relevanz (ggf. Ausschnitt)
- Bereitschaft vor anderen Teilnehmern aufzutreten und an Ihrer Präsentation zu arbeiten
- Teilnahme an Tag I oder ggf. einem ähnlichen Seminar (nach Absprache)

### HINWEIS

Dieses Seminar kann auch als Inhouse- bzw. Corporate-Training gebucht werden. Bei Interesse nehmen Sie bitte Kontakt mit uns auf.

## INHALTE

### 9:00 – 10:30 Uhr

Die eigene Landkarte und Ihr Fahrplan

- „Warm ups“ & „Cool downs“ – Typen abhängige Einstimmung
- Standortbestimmung
- Was fehlt noch? (Mental, physisch, stimmlich)

### 10:30 – 10:45 Uhr Pause

### 10:45 – 12:30 Uhr

Selbststeuerung: Der optimale Sprechzustand

- Atmung, Pausen, Sprechtempo und Sprechtechnik
- Einzelpräsentationen auf Wunsch mit Videoaufzeichnung
- Individuelles Feedback mit Tipps zur Integration

### 12:30 – 13:30 Uhr Mittag

### 13:30 – 14:00 Uhr

Ihr Körper spricht Bände

- Wie „stehen“ Sie zum Thema?
- Was „überzeugen“ bedeutet
- Handlungsstrategien: Der Sache „Hand und Fuß“ geben

### 14:00 – 15:30 Uhr

Antrieb & Fokus

- Vision und Zielvorstellung: Thematisch
- Vision und Zielvorstellung: Präsentationstechnik
- Einzelpräsentation auf Wunsch mit Videoaufzeichnung
- Individuelles Feedback und vertiefende Tipps

### 15:30 – 15:45 Uhr Pause

### 15:45 – 17:00 Uhr

Umgang mit Stress & Lampenfieber

- Mentale, Physische und stimmliche Bewältigung
- Gesamtfeedback
- Auswertung des Seminars

## SONDERMODUL COACHING

Im Anschluss an den Seminartag haben Sie als Teilnehmer die Gelegenheit ein Einzelcoaching zu vereinbaren. Dieses findet am gleichen Tag abends statt und dauert ca. eine Stunde. In diesem individuellen 1-zu-1-Coaching vertiefen Sie die für Sie relevanten Aspekte und lösen, was ggf. einer erfolgreichen Präsentation noch im Wege steht.

## PREISE

IM PREIS ENTHALTEN: Teilnehmerunterlagen, Tagesverpflegung

NORMALPREIS: 790,00 Euro zzgl. MwSt.

PAKETPREIS BEI BUCHUNG MIT Tag 1: 1.390 Euro zzgl. MwSt.

Sie erhalten 10% Rabatt ab dem 2. angemeldeten Teilnehmer Ihres Unternehmens.

Trainerin: Silke Volkmann