

Freies Reden · sicheres Auftreten · visuell topfit

Themen, die Sie schon lange begleiten?

- Streß hoch drei, weil schon wieder die nächste Präsentation ansteht?
- Wieder kein Auge zu getan, weil das Lampenfieber schon Stunden bzw. Tage vorher lähmt?
- Welches Medium, welche Karten, welche Stifte - wer die Wahl hat, hat die Qual!
- Wieder einmal tausend Ideen, was man alles noch ins Thema reinpacken könnte, und doch keinen roten Faden?
- Und nach der Präsentation - Streß mit dem Protokoll?

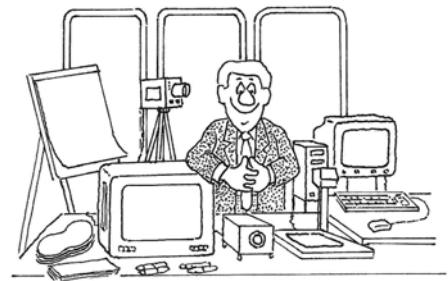


Lernen Sie sich besser kennen und organisieren. Gewinnen Sie neue und attraktive Möglichkeiten für den Umgang mit sich selbst. Erlangen Sie mehr innere Sicherheit. Finden Sie Ihre Art der Präsentation!

Wesentliche Inhalte werden sein:

Workshop 1 - Präsentationstechniken

- Wann nehme ich welches Medium?
- Wie wird eine Präsentation professionell aufgebaut?
- Wie genau setze ich die verschiedensten Medien ein?
- Welche Schreibregeln gibt es?
- Was sagen die verschiedenen Farben und Formen der Moderationskarten aus?
- Wie funktioniert brainstorming?
- Kennen und nutzen lernen von Mindmapping!
- Gezielt und zeitsparend zu einem Ergebnis kommen.



Workshop 2 - mentale Vorbereitung / Umgang mit Störungen

- Feedback konstruktiv geben und annehmen lernen.
- Guten Umgang mit Lampenfieber erfahren.
- Positive Erfahrungen beim Präsentieren erleben!
- Professionelle Erstellung eines Fotoprotokolls erlernen.
- Mentale Vorbereitungsmöglichkeiten kennen und anwenden lernen.
- Guten Umgang mit Störungen erlernen.



**Ein Workshop-Angebot für alle, die für sich mehr erreichen wollen!
Im Beruf. Im Alltag. Im persönlichen Leben.**

Mentale Vorbereitung – zu diesem Thema werden Sie in diesem Workshop eine Vielzahl von Anregungen und Anleitungen finden. Sie werden genügend Zeit und Gelegenheit haben, verschiedene Lösungsansätze nicht nur theoretisch, sondern vor allem auch praktisch zu erfahren. Gerne werden aktuelle Fallbeispiele aufgegriffen.

Es geht um das Erlernen und Anwenden von Präsentationstechniken – den guten Umgang mit Lampenfieber sowie Störungen - und die dann daraus resultierende Sicherheit und Zufriedenheit. Ein verborgener Wunsch tief in Ihrem Innern? Erfahren Sie, wie Sie diesem Wunsch ein großes Stück näher kommen!



UTE SIMON-ADORF COACHING · TRAINING · MODERATION
Coach/Trainerin · NLP-Master DVNLP

Am Silbecher 11 · 56170 Bendorf/Sayn · Telefon (0 26 22) 92 22 18 · Fax (0 26 22) 92 22 19

Coaching-Office: Mayener Straße 133 · 56070 Koblenz
E-Mail: kontakt@simon-adorf.de · www.simon-adorf.de