



# Souverän agieren in herausfordernden Situationen

## Kurzbeschreibung

Wichtige Präsentationen halten, bei einer Podiumsdiskussion auftreten, große Teamsitzungen leiten, Jahresgespräche mit Mitarbeitenden führen. Solche und andere herausfordernde Situationen gehören zum Alltag von Führungskräften. Nicht selten verursacht das negative Befürchtungen, Angst zu scheitern und damit einen erhöhten Stress. Teilnehmer dieses Moduls erwerben die Fähigkeit, solche Situationen mit mehr Souveränität, mehr Gelassenheit und damit auch mehr Leichtigkeit zu meistern.

Dieses Modul wirft einen Blick auf die wichtigsten Einflussfaktoren für die eigene Auftrittspersönlichkeit. Diese wird einerseits durch unsere individuelle Körpersprache, Gestik und Stimme beeinflusst, aber andererseits ebenfalls durch unsere Präsenz bzw. unsere Fähigkeit, uns klar auszudrücken. Ziel dieses Seminars ist es, sich dieser Faktoren bewusst zu werden, die entsprechenden Fertigkeiten zu erlernen und sie für das eigene Auftreten aktiv einzusetzen. So kann eine souveräne Haltung und positive Ausstrahlung erreicht werden, die zur eigenen Persönlichkeit passt und authentisch wirkt.

Das Seminar findet an 1,5 Tagen statt:

- Tag 1: 09:00-17:00
- Tag 2: 09:00-13:00

Teilnehmerbeitrag: **690,00 Euro netto**

## Lernziele

- Körpersprache und Stimme bewusst einsetzen
- Überzeugend argumentieren
- Kernbotschaften schlagkräftig formulieren
- Einwände wirksam behandeln
- Aufbau und Struktur von Statements (Anfang, Mitte, Ende)
- Auflösung negativer Gedankenmuster (Befürchtungen, Angst zu scheitern)
- Effektive Vorbereitung auf herausfordernde Situationen

## Lerninhalte

- Auftrittskompetenz in unterschiedlichen Situationen
- Einflussfaktoren der eigenen Auftrittspersönlichkeit
- Emotionale Grundhaltung zur eigenen Person, zum Thema und zur Zielgruppe
- Umgang mit innerer Unruhe
- Aufbereitung von Inhalten
- Umgang mit Einwänden

- Inhalte einer zielgerechten Vorbereitung
- Tipps für den eigenen Auftritt

## **Zielgruppe**

Führungskräfte und Mitarbeitende, die

- häufig repräsentativ auftreten müssen (Präsentationen, Vorträge, Podiumsdiskussionen etc.)
- häufig vor Mitarbeitenden, Vorgesetzten oder Kunden überzeugend auftreten müssen
- ihre eigene Auftrittskompetenz stärken und mehr Souveränität erlernen wollen
- sich in herausfordernden Situationen unsicher oder überfordert fühlen

## **Lernmethode**

Dieses Modul findet in Präsenz statt, dabei finden folgende Methoden Anwendung:

- Abwechselnde Theorie- und Praxiseinheiten im Workshopformat
- Praktische Übungen anhand eigener Fallbeispiele im vertrauensvollen Rahmen
- Unterstützende Körperübungen zu Gelassenheit und Stressmanagement
- ergänzende, individuelle Coachingmethoden je nach Fallbeispiel
- verschiedene Transfermethoden für den Alltag