



# SICHERHEIT GEWINNEN UND AUSSTRAHLEN

PRÄSENTATIONS- UND RHETORIKTRAINING MIT KAMERA  
INHOUSE-WORKSHOP

## INHOUSE - WORKSHOP

**Sicherheit gewinnen und ausstrahlen** – Nach guter inhaltlicher Vorbereitung braucht der Präsentierende innere Sicherheit und eine gewinnende Ausstrahlung. Das Publikum möchte überzeugt und mitgenommen werden. Bei Präsentationen und Reden entscheiden Authentizität, Ausstrahlung und Überzeugungskraft. Oft allerdings leidet die Konzentration unter der Aufregung und der Sorge, auf der „Bühne“ den roten Faden zu verlieren oder als Referent am Rednerpult nicht die erhoffte Aufmerksamkeit zu bekommen. Dieser negative Stress ist jedoch vermeidbar.

Ein ganztägiges Präsentations- und Rhetorik-Inhouse-Training zeigt, wie die Teilnehmer/innen mit Druck-Situationen umgehen können und wie sich die Konzentration wirkungsvoll steigern lässt. Das professionelle Training für max. 5 Teilnehmer konzentriert sich auf Ausstrahlung und Souveränität mit Wirkungsfaktoren wie Atmung, Blickkontakt, Stimme und Sprache, Körperhaltung, Mimik, Gestik und Bodenhaftung. Praktische Übungen und Tipps zur Stressbewältigung runden das Trainingsprogramm ab. Alle Übungen werden von der Kamera begleitet. Die Video-Beobachtung des eigenen Auftritts und konstruktives Feedback beschleunigen die gewünschten Lerneffekte. **ZIELGRUPPE:** Angesprochen sind Unternehmer/innen, Geschäftsführer/innen, Führungskräfte, Angestellte und freie Berufe, Rechtsanwälte, Marketing-Profis, Team- und Projektleiter, Werbe-, PR- und Event-Agenturen sowie Fachleute in Verkauf und Vertrieb.

.....  
**Thema** Sicherheit gewinnen und ausstrahlen

**Termin** nach Vereinbarung

**Ort** Ihre Wahl

**Trainer** Wolf-Dietrich Groß

**Teilnehmergebühr** 2.750,-- Euro zzgl. 19% MwSt.

**Anmeldung** <https://www.cmi-berlin.de/anmeldung/>



# PRÄSENTATIONS- UND RHETORIK-TRAINING MIT KAMERA

9.30 Uhr	Persönlichkeit beeindruckt – <i>Was der Zuhörer erwartet</i>
10:00 Uhr	Dialog durch Blickkontakt – <i>Wer ich bin und was ich will</i> Praktische Kamera-Übungen
10:30 Uhr	Tee-/Kaffeepause
10:45 Uhr	Wie ich mit Stress umgehe – <i>Atmen und den Körper lockern</i> Praktische Kamera-Übungen
12:30 Uhr	Gemeinsames Mittagessen
13:30 Uhr	Herzblut reis(s)t mit – <i>Zuhörer mit auf die Reise nehmen</i> Praktische Kamera-Übungen
15:00 Uhr	Tee-/Kaffeepause
15:15 Uhr	Ausstrahlung und Wirkung – <i>Sprache &amp; Stimme, Gestik, Mimik, Körperhaltung und Atmung</i> Praktische Kamera-Übungen
16:00 Uhr	Präsenz und Augen-Blick – <i>Überzeugend präsentieren</i> Praktische Kamera-Übungen
17.00 Uhr	Ende des Workshops

## ABLAUF ANMELDUNG



### RHETORIK UND WIRKUNG

1. Meta Präsenz – höchste Konzentration
2. Ausdrucksweise – bewusste Wortwahl
3. Gesicht und Mimik – Lebendigkeit zulassen
4. Augen, Augenbrauen – im Blickkontakt sein
5. Hände und Arme – hängen und geschehen lassen
6. Körperhaltung und -bewegung – entspannt
7. Emotionale Bewegung – sich zeigen
8. Atmung – ruhig in den Bauch/Zwerchfell atmen
9. Gedanken überprüfen – Denkfallen auflösen
10. Intensive Vorbereitung – für 1 - 9

**Dramaturgie** = bewusster, zielgerichteter Einsatz aller Komponenten für die erwünschte konkrete Wirkung



cmi Coaching | Mediation | Interaktion  
Team- und Persönlichkeitsentwicklung | Beziehungs-Coaching  
Wolf-Dietrich Groß | Köhlerstr. 81 | 14547 Beelitz  
Tel. 033 206 - 62 534 und 0177 - 493 12 75  
wdg@cmi-berlin.de | www.cmi-berlin.de