

## Präsenz

Durch ein geschärftes Selbstbewusstsein und konzentriertes Handeln verschaffen Sie sich Sicherheit in Ihrer Wirkung in Diskussionsrunden, beim Präsentieren und Repräsentieren. Dadurch finden Sie Wege, Ihre natürlichen Ausdrucksmittel bewusster und freier zu nutzen. Mein Workshop zeigt Prinzipien und Wege zu diesem Ziel.

So erweitern Sie Ihre Kompetenzen im täglichen sozialen Umgang und verbessern Ihre Wirkung auf andere wenn es darauf ankommt.

Ihre Persönlichkeit kommt natürlich und frei zur Geltung und Sie gewinnen das Vertrauen Ihrer Kollegen und Geschäftspartner.

### Workshop Präsenz

2 Tage, 4-8 Teilnehmer

#### Ziele

**1: Schärfung des Selbstbewusstseins.**

Übungen zu Eigen- und Fremdwahrnehmung.

Übungen zum Einsatz von Haltung, Atmung, Bewegung und Stimme in Präsentationssituationen zur Stärkung des eigenen Standpunkts und zur Befreiung des individuellen Ausdruckspotentials anhand konkreter Modellsituationen.

**2: Den Raum wahrnehmen und nutzen.**

Übungen zur Wahrnehmung, Einschätzung und Nutzung der Raumverhältnisse beim Präsentieren.

**3: Das Gegenüber einschätzen und erreichen.**

Interaktive Übungen um die Reaktionen auf das eigene Handeln besser wahrzunehmen, einzuschätzen und gegebenenfalls darauf zu reagieren.

**4: Konzentriert und lebendig von Punkt zu Punkt.**

Die Phasen der Handlung bewusst nutzen: Ziel, Planung, Vorbereitung und Ausführung.

**5: Zu sich kommen.**

Entspannungsübungen, „Wellness“ für Körper und Stimme.

Tobias Grauer

Sprechkünstler und

Kommunikationspädagoge (Dipl.)

Wilhelmstr. 47

71638 Ludwigsburg

Tel.: +49 (0)151 41933212

info@leichtreden.de

www.leichtreden.de