

## Besser auftreten. Besser wirken.

---

|                     |   |
|---------------------|---|
| Seminar-Nr.         | 2020 B033 GB  |
| Termin              | 01.-03.03.2020  |
| Partnerorganisation | dbb beamtenbund und tarifunion<br>Landesbund Hessen   |
| Tagungsstätte       | <b>dbb forum siebengebirge</b><br>An der Herrenwiese 14<br>53639 Königswinter-Thomasberg<br>Tel. 02244 8820<br><a href="mailto:info@dbb-forum-siebengebirge.de">info@dbb-forum-siebengebirge.de</a> |
| Seminarleitung      | <b>Michael Vetter</b><br>Kommunikationstrainer  |
| Dozenten/-innen     | <b>Michael Vetter</b><br>Kommunikationstrainer  |

## Kompetenzorientierte Lernziele

---

Überzeugen durch Rhetorik und Körpersprache.

Die zentrale Frage des Trainings lautet: Wie können die Teilnehmer/-innen Ihre persönliche Wirkung verbessern?

In praxisnahen Übungen wird den Teilnehmern aufgezeigt, wie sie eigene Verhaltensmuster erkennen und gleichzeitig ihre Körpersprache, Stimme und Sprache bewusster wahrnehmen und gezielter einsetzen.

Sie erfahren, wie Sie Ihre Botschaften verständlicher und klarer herüberbringen. Parallel dazu lernen Sie, nonverbale und rhetorische Merkmale zielorientiert einzusetzen, so dass Sie auch in schwierigen Situationen emotional dickhäutig auftreten. Durch die Sensibilisierung für die eigene Kommunikations-Wirkung, trainieren die Teilnehmer/-innen ihre Wahrnehmungsfähigkeit und Ihr Beurteilungsvermögen.

Die Übungen werden zum Teil von Trainings vor der Kamera begleitet und anschließend mittels Videofeedback in der Gruppe ausgewertet.

### **Methoden**

Die Seminarinhalte werden anschaulich durch Vorträge, Präsentationen, Gruppenarbeiten, konkrete Fallbeispiele und Diskussionen sowie durch Feedbackrunden und Simulationen vermittelt. Dabei kommen bewährte Präsentations- und Lernmedien zum Einsatz

# Inhalte

---

## Sonntag, 1. März 2020

14:00 bis 14:30 Uhr **Begrüßung, Vorstellung, Erwartungsabfrage**

**Michael Vetter**

14:30 bis 17:30 Uhr **Meine Wirkung auf Andere, Selbst- und Fremdeinschätzung**

- Regeln für mehr Wirkung und souveränes Auftreten
- Körpersprache bewusst wahrnehmen und einsetzen
- Vor Gruppen sicher und selbstbewusst auftreten

### **Der erste Eindruck zählt... der letzte bleibt!**

- Körpersprachliche Signale bei sich und anderen bewusst wahrnehmen und verstehen
- Originelle Ein- und Ausstiegsvarianten

## Montag, 2. März 2020

9:00 bis 17:30 Uhr **Techniken zur Verbesserung der emotionalen Dickhäutigkeit**

- In schwierigen Situationen gelassen und professionell bleiben
- Umgang mit verbalen Attacken und Provokationen
- Kritische Fragen substanziell und effizient beantworten

### **Lebendig, überzeugend und authentisch reden**

- Klare Botschaften durch professionelle Rhetorik
- Visualisierung durch Hilfsmittel und sprachliche Stilmittel
- Verbale und nonverbale Aussagen verbinden durch Struktur
- Inhalts- und Beziehungsebene aktivieren

### **Kurzstatements wirkungsvoll präsentieren**

- Argumentationstechniken
- Logische und psychologische Strategien
- Inhalte zielorientiert auf den Punkt bringen

### **Steigerung der Wahrnehmungsfähigkeit**

- Körpersprachliche Signale bei sich und anderen bewusst wahrnehmen und verstehen
- Körpersprachliche Signale gezielt steuern und optimieren

## **Dienstag, 3. März 2020**

09:00 bis 12:30 Uhr

### **Stärkung der Ausdrucksfähigkeit und des Auftretens**

- Wie wecke ich meine Zuhörer?
- Techniken, um bildhaft und frei zu präsentieren
- Typologien erkennen

### **Professionelles Verhalten in Stresssituationen**

- Umgang mit Nervosität, Blackout
- Umgang mit Lampenfieber
- Umgang mit Störungen

12:30 bis 13:00 Uhr

### **Auswertung des Seminars, Verabschiedung der Teilnehmenden**

### **Anschließend Mittagessen**

### **Mögliche Pausenzeiten**

|                   |              |
|-------------------|--------------|
| 10:30 - 10:45 Uhr | Kaffeepause  |
| 12:00 - 13:00 Uhr | Mittagspause |
| 15:00 - 15:15 Uhr | Kaffeepause  |

|  |
|--|
| Die dbb akademie behält sich das Recht des Dozentenaustausches, von Terminverschiebungen sowie der Aktualisierung der Inhalte vor. |
|--|