



**A06/19**

### **Kompetent – Selbstbewusst – BilderReich: Präsentieren und Visualisieren für Frauen**

Im beruflichen Kontext ist es häufig notwendig, vor unterschiedlichen Gruppen zu präsentieren. Oft fällt es gerade Frauen schwer, so im Fokus zu stehen und dies erzeugt Stress. Im Seminar werden Methoden vorgestellt, mit denen Körpersprache, Stimme und das Sprechen als Instrumente des persönlichen Ausdrucks bewusst und authentisch eingesetzt werden, um auch in schwierigen Situationen souverän auftreten und „Klartext“ sprechen zu können. Visualisierung erhöht das Aufnahmevermögen der Beteiligten durch die Einbeziehung des Auges und ergänzt das gesprochene Wort.

Dieses Seminar, nur für Frauen, bietet die Möglichkeit, Techniken der Präsentation und der Visualisierung mit Kreativität und Spaß zu erlernen sowie diese in einem geschützten Rahmen zu erproben und zu trainieren. Gemeinsam mit den Teilnehmerinnen werden die notwendigen „Utensilien“ für eine gelungene Präsentation in eine „große Handtasche“ gepackt, in der immer wieder nachgeschaut und gefunden werden kann.

#### **Inhalte:**

Folgende Themen werden im Seminar behandelt:

- Aufbau einer Präsentation
- Das nötige „Make Up“ für Flipcharts
- Der Umgang mit Metaplanwänden
- „Ein Bild sagt mehr als tausend Worte“ – Visualisierung leichtgemacht
- „Der Ton macht die Musik“ – Einsatz der Stimme
- „Here I am“ – Einsatz von Körpersprache
- Grundregeln und Tipps für eine PowerPoint-Präsentation.

#### **Methodik:**

Theoretische Input, Gruppenarbeiten, Übungen, Training.

#### **Zielgruppe:**

Frauen, die vor Gruppen Präsentationen halten, als Vortragende bzw. Referentinnen tätig sind und/oder Spaß an diesem Thema haben. Die Anzahl der Teilnehmerinnen ist auf max. 10 Frauen beschränkt.

#### **Termine:**

**Donnerstag, 21.03.2019**

**Freitag, 22.03.2019**

**jeweils 10:00 – 18:00 Uhr  
(16 UStd.)**

**Teilnahmegebühr: 380 €**

#### **Referentin:**

Petra Wallner-Rübeling ist Diplom Sozialpädagogin, Personalentwicklerin, Trainerin, Systemischer Coach, Wirtschaftsmediatorin und Gleichstellungsbeauftragte (BleiG).