

## Auftrittskompetenz: Selbstsicher auftreten und präsentieren

Egal, ob Sie im öffentlichen oder privaten Umfeld tätig sind, Sitzungen leiten, Projekte präsentieren, wichtige Verhandlungen/Verkaufsgespräche oder Mitarbeitende führen. Sie selbst und andere erwarten, dass Sie vor Publikum sympathisch-gewinnend, kompetent und souverän auftreten. Ein solcher Auftritt ist jeweils der Versuch zu überzeugen und seinen persönlichen oder beruflichen Erfolg zu steigern.

### Kursinhalt

- Wahrnehmung und erster Eindruck
- Wie ist meine und die Kommunikation der Besten?
- Persönliches Profil, individuelle Stärken, unbewusste Gewohnheiten
- Tipps und Tricks für eine überzeugende Kommunikation
- Themen- und adressatengerechte Kommunikation
- Von Lampenfieber zu Mut und Selbstbewusstsein
- Sicherheit gewinnen mit eigenen Fallbeispielen

### Ziel

- Sie sensibilisieren Ihre Wahrnehmung bezüglich erstem Eindruck und Auftreten.
- Sie setzen sich mit Ihrer sprachlichen, körpersprachlichen und parasprachlichen Wirkung auseinander.
- Sie reflektieren Ihre Stärken und Ihr persönliches Profil.
- Sie erfahren wirksame Tipps & Tricks zu den Kommunikationstechniken und -methoden.
- Sie planen und gestalten durch bewussten Einsatz der Hilfsmittel Ihre Auftritte themen- und adressatengerecht.
- Sie setzen sich mit Lampenfieber auseinander und entwickeln Mut und Selbstbewusstsein. Sie erlangen zusätzliche Sicherheit anhand konkreter Fallbeispiele.

### Zielgruppe

Personen, welche die täglichen kleineren und grösseren Auftritte im Alltag bewusster und wirksamer gestalten und dabei sicherer werden möchten.

---

<b>Datum</b>	<b>Mittwoch, 12. Dezember 2024, 09:30 bis 16:00 Uhr</b>
<b>Ort</b>	benevolpark, St. Leonhardstrasse 45, 9000 St.Gallen
<b>Kursleitung</b>	<b>Mirjam Egli-Rohr</b> , dipl. Supervisorin & Coach IAP, Mas. <a href="http://www.coaching-lounge.ch">www.coaching-lounge.ch</a>
<b>Kosten</b>	CHF 220 für Partner von benevol St.Gallen, CHF 270 für weitere
<b>Anmeldeschluss</b>	27. November 2024