

**SEMINAR (PRÄSENZ)**

## Frei reden - sicher auftreten

### Nutzen

---

Die Kunst der freien Rede! Eignen Sie sich in diesem Rhetorik-Training fundiertes Wissen über moderne Gesprächsführung und das Handwerkszeug der freien Rede an. Lernen Sie durch mehr Ausstrahlung und innere Sicherheit angstfrei und wirkungsvoll zu sprechen. Erlernen Sie die sprachlichen und psychologischen Voraussetzungen für das Halten einer freien Rede. Arbeiten Sie mit Techniken, die Sie einsetzen können, um Ihre Redeangst und Ihr Lampenfieber abzubauen. Üben Sie die Grundlagen der rhetorischen Gesprächsführung, die Sie für das sichere Sprechen vor einer Gruppe benötigen wie z.B. Kunden, Geschäftspartnern, Mitarbeitern und Privatpersonen. In kurzweiligen und praxisnahen Trainingssequenzen üben Sie Ihren neuen Außenauftritt.

### Zielgruppe

---

Geeignet für Führungskräfte, Kundenberater/-innen, Mitarbeitende im Vertriebs, Verkauf und mit repräsentativen Aufgaben. Für Alle, die häufig Präsentationen halten oder Kundengespräche führen müssen.

### Veranstaltungsinhalt im Überblick

---

Das 2-tägige Kommunikationstraining hat das Ziel, Ihre Kommunikationsfähigkeiten zu stärken, damit Sie Ihren Außenauftritt auch in schwierigen Situationen wirkungsvoll gestalten können. Die Teilnehmer/-innen behandeln unter anderem die Fragen: Was ist mein persönlicher Gesamteindruck? Welche Körpersprache habe ich und wie kommt sie an? Hilfe, ich habe den Faden verloren, was tun? Der Themenüberblick:

- Psychologische Grundlagen von Kommunikation und Beeinflussung
- Zentrale Bedeutung von Körpersprache - so kommt sie beim Zuhörer an
- Lampenfieber und Redeangst: Gute Gegenmittel finden!
- Wirkungsvolle Rede: Aufbau und Durchführung
- Umgang mit schwierigen Gesprächssituationen

...

### Veranstalter

---

IHK Akademie München und Oberbayern gGmbH

## Termin

### Datum

28.11.2024 - 29.11.2024

### Ort

Westerham bei München

### Dauer

2 Tage

### Termininformationen

Beginn 9:00 Uhr, Ende ca. 17:00 Uhr

## Übernachtung in Westerham



[Weitere Infos finden Sie hier](#)

## Veranstaltungsinhalt im Detail

### Psychologische Grundlagen der zwischenmenschlichen Kommunikation und Beeinflussung

- Die Bedeutung der gesprochenen Sprache

- Analyse der Sprachbotschaft
- Sach- und Beziehungsebene
- Die Macht der Gefühle auf den persönlichen Gesamteindruck des Redners
- 13 Punkte für Ihren persönlichen Gesamteindruck
- Die Eisbergtheorie
- Die Bedeutung des Erst- und Letzteindrucks

### **Die zentrale Bedeutung Ihrer Körpersprache im Urteil Ihrer Zuhörer**

- Mimik, Gestik und Sprachmelodie
- Verbale und nonverbale Sprache übereinstimmend einsetzen

### **Ursachen für Lampenfieber und Redeangst**

- Wege zu innerer Gelassenheit
- Abbau von Lampenfieber und Redehemmungen
- Mehr Selbstvertrauen in die eigenen Fähigkeiten gewinnen
- Suggestionstechniken nutzen
- Was tun, wenn ich den Faden verloren habe?

### **Aufbau und Durchführung einer wirkungsvollen Rede**

- Aufbau und Gliederung einer Rede
- Hilfsmittel der Rhetorik
- Gezielte Gesprächsführung

## **Methoden**

Ihr Kommunikations-Seminar ist praxisnah und interaktiv aufgebaut. Kurze theoretische Trainervorträge wechseln mit Gruppenarbeiten, Rollenspielen, Videoaufnahmen, Feedback-Sequenzen und freiem Reden vor der Gruppe.

## **Gesamtsumme**

---

1.090,00 €

## Preisinformationen

- inkl. Seminarunterlagen und Teilnahmebescheinigung
- 3-Gänge-Mittagessen mit Salatbuffet inkl. Getränke
- Tagungsgetränke im Seminarraum
- Kaffee, Tee, Erfrischungsgetränke und Snacks in den Pausen

## IHK Akademie Westerham

---

Von-Andrian-Straße 5  
83620 Westerham bei München



## Kontakt

---

## Fragen zur Anmeldung



**Jasmin Müller**

+49 8063 91 267

Mueller@ihk-akademie-muenchen.de

## Beratung



**Jana Wening**

+49 8063 91 271

Wening@ihk-akademie-muenchen.de