

Selbstbewusst und wirkungsvoll vor anderen auftreten

„Würden Sie nachher mal kurz in der Besprechung eine kleine Präsentation machen? Nur so fünf bis zehn Minuten ...“



Upps, schon geht der Blutdruck hoch! Das Gehirn rast und Sie spüren die ersten Schweißperlen. Vielleicht sind Sie schon etwas gelassener, es gelingt Ihnen nur nicht so richtig, strukturiert und klar zu argumentieren. Manche Redner sind rhetorisch perfekt, nur schaffen sie es nicht, ihr Publikum auch emotional zu gewinnen. Von der zitterigen Stimme über wackelige Knie bis hin zu Zuhörern, die verstohlen auf die Uhr schauen: Wenn Sie vor Publikum reden, ist das oft eine Ausnahmesituation!

Ich verrate Ihnen, wie Sie gelassen, begeisternd und lebendig vor anderen reden können: Es geht um die Wirkung Ihrer Persönlichkeit! Ja, Sie haben richtig gelesen. Es geht nicht um Perfektion oder rhetorische Tricks. Es geht darum, andere Menschen für sich und Ihre Inhalte zu gewinnen. Und das erreichen Sie mit Ihrer Ihnen eigenen mitreißenden, natürlichen Art. In nur drei Tagen wachsen Sie über sich selbst hinaus! – Versprochen.

Was bringt Ihnen dieses Training?

- *Sie erleben, dass das „nach vorne gehen“ und vor Gruppen zu sprechen sogar richtig Spaß machen kann!*
- *Sie erkennen sich mit Hilfe der Kamera sowohl in Ihren Stärken, als auch in Ihren Möglichkeiten.*
- *Sie können mit Ihrer kommunikativen Kompetenz andere mehr für sich und Ihre Sache gewinnen. Sie stärken - ganz nebenbei - auch Ihre soziale Kompetenz.*
- *Sie bekommen ein klares Verständnis für psychologische Zusammenhänge – in Ihnen und mit Ihren Zuhörern.*
- *Sie stärken Ihr Selbstbewusstsein („Ich bin mir selbst bewusst“), Ihr Selbstwertgefühl und damit auch Ihr Selbstvertrauen.*

Die genauen und gleichzeitig ermutigenden Feedbacks durch mich, aber auch durch die Gruppe, vermitteln Ihnen greifbare Erkenntnisse und geben Ihnen wertvolle Bestätigung. Sie gehen nach dem Training gestärkt und sensibilisiert in Ihre kommunikativen Herausforderungen des Alltags. **Garantiert!**

Wie ist dieses Training gestaltet?

Trainingssequenzen wechseln sich mit spannenden und erlebnisreichen Übungen ab. Wir trainieren nicht nur im Seminarraum, sondern gehen für die Schlussübung sogar hinaus. Dabei reflektieren wir sorgfältig. Durch eine entspannte Atmosphäre können Sie herzlich über situative Schwächen oder bisher unbewusste Wirkungseffekte lachen ... um gleich darauf „aha-mäßig“ in Richtung motivierende Veränderung zu trainieren.



- *Wir nehmen Körpersprache, die innere und äußere Haltung, Sprache, Stimme und Ausstrahlung unter die Lupe.*
- *Sie erfahren Ihre Wirkung und inwiefern Sie diese verbessern können.*
- *Sie erleben, worauf es ankommt, wenn Sie Ihre Themen und Ideen wirkungsvoll und überzeugend präsentieren möchten. Unter anderem wie Sie klar strukturieren und auf den Punkt kommen. .*
- *Sie fördern Ihr Selbstbewusstsein und lernen, nicht zu langweilen, weil Sie lebendig und gleichzeitig authentisch rüberkommen.*
- *Sie lernen, wie Sie souverän bleiben, gerade wenn alle Blicke auf Sie gerichtet sind.*
- *Sie überwinden Hemmungen, Schüchternheit und Ängste.*

Zweimal gibt es konstruktiv gutes und greifbares Kamerafeedback. Keine Angst vor der Video-Analyse! Wir sind einfühlsam und mit viel Spaß bei der Sache. Stärken stärken. Schwächen schwächen. Sie erleben eine Mischung aus aktivem Training mit vielen praktischen Übungen und situativem Coaching. Sie können jederzeit auch unter vier Augen mit mir sprechen.

Dieses Training ist richtig für Sie:

- *wenn Sie ermutigend an Ihrem Selbstbewusstsein und einem überzeugenden Auftreten arbeiten möchten.*
- *wenn Sie sich vor Gruppen gehemmt fühlen und Ihre Schüchternheit gerne überwinden möchten.*
- *wenn Sie glauben, Sie haben nicht genug Ausstrahlung.*
- *wenn Ihr Gehirn blockiert, sobald Sie vor anderen sprechen sollen.*
- *wenn Sie mehr in sich selbst vertrauen möchten.*
- *wenn Sie sich wünschen „echter“, natürlicher und lebendiger vor Publikum zu stehen.*
- *Kurz: Wenn Sie mit Freude und Spaß vor Ihre Zuhörer treten möchten!*

Für wen ist dieses Training das Richtige?

- *Für Mitarbeiter, Führungskräfte, Unternehmer, Männer und Frauen, Junge und Ältere ..., die gerne ihre manchmal vorhandenen Hemmungen und Unsicherheiten überwinden möchten.*
- *Für alle, die häufig Vorträge und Präsentationen halten müssen.*
- *Für sehr sachlich faktisch gesteuerte Menschen, die ihre kommunikativen Fähigkeiten im Umgang mit Gruppen stärken möchten.*
- *Für alle, die einfach souveräner auftreten möchten.*
- *Für Menschen, die ihren Zuhörern einfach noch mehr bieten möchten.*
- *Und für alle, die kein „Tschaka-Tschaka-Training“ suchen, sondern lieber einfühlsam an ihre Stärken herangeführt werden und aus Schwächen Erfolgsspielräume entwickeln möchten.*

Ihr Trainer und Coach Peter Traa

„Mein Ziel: ‚Lust auf ...‘ statt ‚Angst vor ...‘. Ja, das geht auch beim öffentlichen Reden!“



- seit 20 Jahren Coach und Trainer für persönliche und soziale Kompetenz
- Ich bin selbst Referent und Moderator: vor kleinen Gruppen bis hin zu Großforumsbühnen mit Übertragungskamera. Und war über zwei Jahrzehnte Bandleader und Moderator mit über 500 Bühnenauftritten.
- Meine Seminarteilnehmer sind jedes Mal selbst von sich überrascht, wie viel sie sich auf einmal trauen und wie viel Freude sie plötzlich am Auftritt vor anderen haben.
- Als Coach und Trainer erreiche ich Menschen, stärke sie und begeistere sie für sich selbst. Was Sie vielleicht gar nicht glauben können: Ich war lange sehr schüchtern und unsicher. Haben Sie also keine Angst, wenn es Ihnen momentan auch noch so geht!

Termin, Ort und Ihre Investition

- Dauer:** 3 Tage
Ort: wechselnd - immer in schön gelegenen Hotels
Teilnehmerzahl: maximal 10 Teilnehmer, damit wir intensiv und individuell arbeiten können
Methoden: Ermutigend und erlebnisaktiv: Sie trainieren und sensibilisieren!
Nach modernsten Erkenntnissen der Gehirnforschung. Mit Kamerafeedback.
Teilnahmeonorar: 860,- Euro plus MwSt. und Übernachtung/Tagungspauschale
Termine: Die nächsten Termine finden Sie auf www.peter-traa.de.

Haben Sie noch Fragen zum Training?

Mailen Sie mir: mail@peter-traa.de
oder rufen Sie mich an: Telefon +49 (0) 71 48 78 67

Möchten Sie sich anmelden?

Bitte klicken Sie auf die Homepage: www.peter-traa.de
und melden Sie sich mit Ihren Kontaktdaten an.