



• SUCCESS IN LIFE •

Rhetorik-Kurse

Redeangst überwinden und endlich frei vor Gruppen sprechen – Rhetorik von einer anderen Seite betrachtet

Menschen, die vor einer Gruppe angstfrei reden können, werden oftmals bewundert. Doch was machen diese Menschen anders?

1. - Sich selbst gut darstellen
2. - die eigene Meinung standhaft vertreten
3. - sich in Diskussionen trauen einen Beitrag zu leisten und
4. - einfach gelöst schlagfertig sein

diese Module stehen in diesem Kurs im Vordergrund.

Der Verlauf dieser Seminartage fokussiert sich zunächst auf das Auflösen von Redeängsten und das Einüben von rhetorischen Techniken. Im weiteren Verlauf ist es das Ziel in der freien Rede sich sicher zu fühlen und zu überzeugen. Ein weiterer Bestandteil ist die Schlagfertigkeit zu erhöhen und damit auch jeder weiteren unerwarteten Situation gewachsen zu sein.

Methodischer Ablauf: Selbsteinschätzungen, psychologischer Umgang mit unangenehmen Situationen, Techniken, optimierte Vorbereitungstechniken, Video, Videofeedback.

Inhalte:

Redeangst - Psychologische Hintergründe: Vor einer Gruppe reden verursacht Angst oder auch eine gewisse Nervosität. Wobei dies sehr verschiedene Ursachen haben kann. Welche diese Ursachen sind und wie Sie damit umgehen können, ergründen wir im Kurs.

Selbstpräsentation: Ein wesentlicher Punkt im beruflichen Alltag ist die Selbstrepräsentation. Wir neigen eher dazu uns unauffällig und klein zu machen als über unsere tatsächlichen Stärken nachzudenken und diese zu fördern.

Rhetorische Mittel: Manchmal genügt es, wenn Sie in der Lage sind einen Satz einfach in den Raum zu werfen und ihn wirken zu lassen. In vielen Situationen sind gar nicht so viele Worte gefragt. Mit einer handvoll antrainierter Sätze kommen Sie schon recht weit!

Argumentationen: Fehlt Ihnen oftmals der Biss in Diskussionen? Ab und zu fehlt aber viel mehr eine Strategie um sich in Diskussionen mit den eigenen Argumenten nach vorne zu spielen.

Redevorbereitung: Wenn Sie eine Rede oder eine Präsentation halten möchten, dann kann es sehr hilfreich sein, sich in einer bestimmten Form vorzubereiten. Es gibt bewährte Methoden der Vorbereitung sowohl für Kurzvorträge als auch für öffentliche Statements.

Rede: Sie halten eine kurze Rede und diese wird aufgezeichnet. Selbstverständlich ist alles freiwillig in diesem Kurs. Sie haben genügend Zeit um sich vorzubereiten. Am zweiten Tag des Kurses haben Sie eine weitere Möglichkeit zur freien Rede.

Feedback: Gemeinsam gehen wir das Feedback durch. Vor allem werden Sie bemerken, dass es doch einen roten Faden in ihrer Rede gibt. Natürlich gibt es in diesem Zusammenhang auch Tipps von Sonja Tolevski.

Schlagfertigkeit: Das können Sie in diesem Rahmen sehr gut üben. Schlagfertigkeit bedeutet, unter allen Umständen das Thema im Blick zu behalten und sich durch nichts aus der Fassung bringen lassen. Nur dann fallen Ihnen auch die richtigen Worte ein.

Dauer: 2 Tage - Uhrzeit: 9:00 - 16:30

Aktuelle Termine finden Sie unter: www.tolevski.de

Kosten: 638,66€ zzgl. MwSt.

Trainerin: Dipl.Psych. Sonja Tolevski

Sonja Tolevski hält diesen Kurs bereits seit 1992 sowohl in Unternehmen als auch als offenes Seminar. Sie hat neben anderen Büchern auch das Buch "Rhetorik ist nicht schwer" veröffentlicht. Ihre Spezialgebiete sind neben der Rhetorik auch noch Team, Hypnosen, Herakles-Methode und verschiedene Themen zur Stärkung des Selbstwertes und des Selbstvertrauens. Ihr Fokus liegt auf der Förderung der Stärken des Einzelnen.

Selbstverständlich erhalten Sie ein Zertifikat.

Dieses Seminar eignet sich auch als Inhouse-Maßnahme.

