



PERFORMANCETRAINING

Stimme, Präsentation und Umgang mit Nervosität

Überblick

»Performance-Training: Stimme, Präsentation und Umgang mit Nervosität« ist ein umfassender Onlinekurs, der darauf ausgerichtet ist, Teilnehmerinnen und Teilnehmern essenzielle Fähigkeiten und Techniken zu vermitteln, die zu einer prägnanten Kommunikation und starken Präsentation erforderlich sind. Dieses Training ist besonders wertvoll für Trainer|innen, Referent|innen, Redner|innen und Führungskräfte, die ein Interesse daran haben, ihre Selbstpräsentation und Präsenz zu optimieren.

Durch den Kurs erwerben Sie die Fähigkeit, mit erhöhter Selbstsicherheit, Authentizität und verstärktem Selbstvertrauen zu agieren. Sie werden befähigt, in unterschiedlichen Kontexten sicher und authentisch aufzutreten, ihre Stimme effektiv einzusetzen und Lampenfieber zu regulieren und optimieren, um in diversen Situationen überzeugend zu wirken. Sie lernen, wie sie Ihre Selbstpräsentation verbessern und ihr Selbstbewusstsein steigern können, was in professionellen Umgebungen von entscheidender Bedeutung sein kann.

Konzept und Abschluss

Dieser Kurs ist nach dem ICM-Prinzip konzipiert. Das bedeutet, dass Sie vor Beginn des sechsstündigen Webinars, Ihre Schulungsunterlagen zum Selbststudium erhalten, sodass die Präsenzzeit besonders gut genutzt

werden kann. Diese Schulung hat einen Umfang von insgesamt 10 Stunden. In 6 Stunden Online-Livetraining erleben Sie die motivierende Wirkung des gemeinschaftlichen Lernens und profitieren von den Face-to-Face-Begegnungen in Echtzeit. In den circa 4 Stunden Selbststudium sind Sie sehr flexibel. In dieser Zeit lernen Sie selbstgesteuert, autonom und selbstorganisiert gemäß Ihren individuellen Vorstellungen, Bedürfnissen und Vorlieben.

Ab Beginn des Kurses erhalten Sie für 365 Tage Zugang zur cloudbasierten Lernplattform ([LMS](#)). Der Vorteil eines cloudbasierten Schulungsportals ist die dadurch entstehende Flexibilität. Sie können Ihre Schulungsunterlagen mit jedem internetfähigen Gerät jederzeit aufrufen und nutzen, unabhängig von Ihrem Standort.

Außerdem müssen Sie sich keine Software auf Ihr Endgerät laden und sparen somit Speicherkapazität. Zu Ihren Schulungsunterlagen gehören ein umfangreiches Studienskript, eine hochwertige Audiodatei und interaktive Präsentationen mit vielen Übungen.

Dauer & Kosten

- Lernzeit ≈ 10 Std.
- 4 Std. Selbststudium und
- 6 Stunden Livetraining
([Termine siehe Veranstaltungskalender](#))
- 549,00 € brutto
(461,34 € netto)

Dozentin

- Carmen Kinas



[Veranstaltungs-
kalender](#)



[Jetzt buchen](#)

Zielgruppe

- Trainer|innen
- Referent|innen
- Speaker
- Führungskräfte
- Alle, die ihre Präsentationsfähigkeiten und ihre Stimme verbessern möchten

Zugangsvoraussetzungen

- Sie benötigen einen PC und/oder Tablet und sollten diese sicher handhaben können sowie eine stabile Internetverbindung und gute Deutschkenntnisse haben

Lehr- und Lernmethoden

- Inverted Classroom Model (ICM)
- Liveteaching mit tutorieller Lernbegleitung
- Multimediale Impulsvorträge und Lehrgespräche
- Einzel- oder Partnerarbeit in Form von Lernaufgaben
- Selbststudium durch Präsentationen, Podcasts, lese- und lernfreundliche Skripte, Wissenskontrollen sowie eigene Literaturrecherche

Inhalte

- Stimmtraining: Nutzung aller Resonanzräume und Entwicklung einer vollen Stimme.
- Körperhaltung und Atmung: Erlernen einer aufrechten Körperhaltung und entspannten, tiefen Bauchatmung.
- Selbstpräsentation: Authentisches und überzeugendes Auftreten in verschiedenen Situationen.
- Umgang mit Lampenfieber: Strategien und Techniken zur Bewältigung von Aufregung und Stress.
- Mediennutzung: Auswahl und effektive Nutzung von Präsentationswerkzeugen und Medien.

Lernziele

- Entwicklung einer kraftvollen, klaren Stimme: Sie erlernen Techniken zur Pflege und Nutzung ihrer Stimme, um klar und selbstbewusst zu kommunizieren.
- Erarbeitung einer überzeugenden Präsentation: Der Kurs lehrt, wie man das Publikum fesselt, mitreißt und aktiviert.
- Selbstsicheres Auftreten: Strategien zum Einnehmen von Raum und zur Demonstration von Präsenz werden vermittelt.
- Umgang mit Aufregung und Lampenfieber: Teilnehmer erfahren, wie man Ängste und Nervosität vor und während der Präsentation überwindet.
- Effizienter Einsatz von Präsentationswerkzeugen: Der Kurs bietet Anleitung zur Auswahl und Nutzung geeigneter Präsentationsmittel und Medien.