

## Inhalte zu Präsentations- und Redetraining

### 1. Grundlagen der Präsentation

- **Ziele und Zweck einer Präsentation:** Klarheit über die Absichten der Präsentation und die Zielgruppe.
- **Struktur einer Präsentation:** Einführung, Hauptteil und Schluss; Aufbau einer überzeugenden Argumentation.
- **Storytelling:** Einsatz von Geschichten und Narrativen, um Inhalte anschaulich und einprägsam zu vermitteln.

### 2. Vorbereitung und Planung

- **Themenrecherche und -auswahl:** Effektive Methoden zur Auswahl relevanter Inhalte.
- **Präsentationsmaterialien:** Erstellung und Einsatz von visuellen Hilfsmitteln wie Folien, Grafiken und Videos.
- **Zeitmanagement:** Planung der Präsentationsdauer und effiziente Nutzung der zur Verfügung stehenden Zeit.

### 3. Präsentationstechniken

- **Körpersprache und Stimme:** Bewusstsein für Körperhaltung, Gestik, Mimik und Stimme zur Verstärkung der Botschaft.
- **Augenkontakt:** Aufbau und Pflege von Augenkontakt mit dem Publikum, um Vertrauen und Engagement zu fördern.
- **Sprechtechniken:** Betonung, Intonation und Sprechtempo für eine klare und überzeugende Präsentation.

### 4. Publikumsinteraktion

- **Fragen und Diskussionen:** Umgang mit Fragen aus dem Publikum und Förderung einer aktiven Diskussion.
- **Einbeziehung des Publikums:** Interaktive Elemente wie Umfragen, Diskussionen und Gruppenaktivitäten zur Einbindung der Zuhörer.

### 5. Umgang mit Nervosität und Lampenfieber

- **Entspannungs- und Atemtechniken:** Methoden zur Reduzierung von Stress und Nervosität vor und während der Präsentation.
- **Positive Selbstgespräche:** Entwicklung einer positiven Einstellung und Selbstvertrauens durch positive Selbstgespräche und Affirmationen.

### 6. Präsentation vor verschiedenen Zielgruppen

- **Anpassung an das Publikum:** Berücksichtigung der Bedürfnisse, Erwartungen und Kenntnisstände verschiedener Zielgruppen.
- **Präsentationen für verschiedene Anlässe:** Unterschiede bei Präsentationen in informellen Meetings, formellen Veranstaltungen oder Konferenzen.

## 7. Verbesserung durch Feedback und Reflexion

- **Feedback einholen und geben:** Effektive Feedback-Mechanismen zur kontinuierlichen Verbesserung.
- **Selbstreflexion:** Analyse eigener Präsentationen und Identifizierung von Stärken und Entwicklungsbereichen.

### Methodik

- **Praxisnahe Übungen:** Praktische Übungen und Rollenspiele, um Präsentationstechniken in einer sicheren Umgebung zu üben.
- **Videofeedback:** Aufzeichnung von Präsentationen und Feedback durch Trainer und Peers zur Verbesserung der Leistung.
- **Individuelles Coaching:** Persönliches Coaching zur individuellen Verbesserung von Präsentationsfähigkeiten und -techniken.

Ein Präsentations- und Redetraining, das diese Inhalte abdeckt, bietet den Teilnehmern die Möglichkeit, ihre Präsentationsfähigkeiten zu verbessern, Selbstvertrauen aufzubauen und überzeugende und wirkungsvolle Reden zu halten.

Änderungen vorbehalten.