

## 119 Selbstsicher auftreten und präsentieren für Projektleiterinnen

Ihr selbstbewusster und souveräner Auftritt bei Präsentationen, im Meeting oder beim Workshop hängt u.a. von Körpersprache, Gang, Mimik, Stimme, Tonlage, Rhetorik und Ausdruck ab. Damit Sie Ihre Ausstrahlung wirksam dafür einsetzen können, müssen Sie sich zunächst Ihrer individuellen Ausstrahlung und Persönlichkeit bewusst sein. Danach können Sie Ihre Wirkung wählen und überlegen, wie Sie damit umgehen wollen. So wird Ihr Auftritt überzeugend, Sie sind mit Leichtigkeit und Spaß dabei, selbst in schwierigen Situationen agieren Sie schlagfertig und flexibel. Sie behalten immer den Überblick und können sich in einem dominanten Umfeld sicher positionieren.

**Dauer:** 2 Tage

### **Modul 1 – Präsentation:**

- Meetings zielorientiert vorbereiten und organisiert starten
- Rollen erkennen und gekonnt zwischen Moderator und Projektmanagerin wechseln
- Professionell in verschiedenen Projektphasen durch die Präsentationen führen
- Das richtige Timing und starker Abschluss

### **Modul 2 – Körpersprache:**

- Grundlagen der bewussten und unbewussten Körpersprache
- Mimik – Gestik – Haltung
- Reflexion: Wie nehme ich mich wahr? Wie wirke ich auf andere?
- Revierverhalten: Distanzen erkennen und bewusst damit arbeiten
- Das äußere Erscheinungsbild

### **Modul 3 – Kommunikation:**

- Grundlagen und verschiedene Ebenen der Kommunikation
- Umgang mit Konflikten und Stress-Lösungen erarbeiten
- „Nein“ sagen und dies auch aushalten
- Feedback konstruktiv nehmen und geben
- Dominanzverhalten gekonnt und schlagfertig begegnen

### **Modul 4 – Stimme und Atmung:**

- Eigen- und Fremdwahrnehmung der Stimme
- Dynamik, Rhythmus und Pausen gezielt einsetzen
- In schwierigen Situationen die Stimme präsent halten
- Körper- und Atemübungen, „Lampenfieber“

**Nutzen:**

- Sie kennen das Zusammenspiel von Körpersprache, Stimme und Haltung und setzen diese selbstbewusst ein
- Sie gewinnen an Selbstsicherheit und Ruhe
- Sie setzen Stimme und Atem bewusst ein und bringen diese zur Geltung
- Sie führen gekonnt durch die Präsentation, kennen das Timing und behalten klar das Ziel im Auge
- Sie gehen mit herausfordernden Situationen und Teammitgliedern respektvoll und gelassen um
- Sie lernen, mit Dominanzverhalten umzugehen und sich zu behaupten
- Sie erarbeiten sich individuelle Checklisten für Notfallsituationen wie Black out, Lampenfieber und Provokationen

**Weitere Informationen:**

TomKat Training Akademie GmbH

Dorfstrasse 42, DE-87477 Sulzberg-Moosbach

T: +49 8376 2394 902, [office@tomkat-training.de](mailto:office@tomkat-training.de)

[www.tomkat-training.de](http://www.tomkat-training.de)