

# Personal Performance - Basis - Sicher auftreten und überzeugend kommunizieren

## Termin/e

Plätze verfügbar: 17.06.2024, 09:00 - 16:00 Uhr  
Hannover

Plätze verfügbar: 26.11.2024, 09:00 - 16:00 Uhr  
Oldenburg

## Teilnahmeentgelt

**270 EUR**

Das Teilnahmeentgelt beinhaltet die Veranstaltungsunterlagen und die Verpflegung sowie die darauf entfallende Mehrwertsteuer.

## Dozierende/r

Simon Ahlborn

## Inhalt

---

- Präsenz und Darstellungskraft
- Wirkungsvolles Sprechen und authentische Körpersprache
- Selektive Authentizität: Ich entscheide, was ich nach außen zeige und wie ich es zeige
- Auftreten bei Präsentationen
- Umgang mit Lampenfieber
- Innere Einstellung - Der Umgang mit Emotionen und Stress

## Nutzen

---

Die persönliche Performance ist die wichtigste Voraussetzung für Ihren beruflichen und privaten Erfolg. Nicht allein fachliche Kompetenz überzeugt andere von Ihnen, es ist in erster Linie die Persönlichkeit - und die lässt sich trainieren. In diesem Seminar erarbeiten Sie unter Anleitung eines erfahrenen Psychologen und Schauspielers Werkzeuge und Vorgehensweisen, um Ihre Ausstrahlung, Präsenz, Überzeugungskraft und Souveranität in den verschiedensten Situationen zu optimieren und in Ihrem Alltag einzusetzen.

Sie erfahren, wie Sie auf andere wirken, welchen natürlichen Status Sie haben und lernen, mit Hilfe von Schauspieltechniken, wie Sie Ihren Status und Ihre Wirkung je nach Situation effektiv steuern können. Werden Sie flexibler im Umgang mit Körper und Stimme, erweitern Sie Ihr Ausdrucks- und Verhaltensspektrum und entdecken Sie neue Persönlichkeitsanteile.

## Zielgruppe

---

Mitarbeiterinnen/Mitarbeiter und Führungskräfte aller Verwaltungsbereiche; auch für Neu- und Quereinsteiger/-innen

## Arbeitsmittel und Methodik

---

Es wird gezielt auf die spezifischen Situationen und Probleme der Teilnehmenden eingegangen und an adäquaten Lösungen gearbeitet. Zudem bleibt genug Raum zum aktiven Arbeiten, Diskutieren und (Ein-)Üben.

## Hinweise

---

## Anmeldung

---

Sie können sich bis zu zwei Wochen vor dem Veranstaltungstermin anmelden.

Zu diesem Zeitpunkt wird entschieden, ob die Veranstaltung stattfindet. Eine kostenfreie Abmeldung ist danach nicht mehr möglich.  
Selbstverständlich können sich kurzfristig Interessierte auch nach dem Anmeldeschluss verbindlich anmelden, sofern noch Plätze frei sind.

## Kontakt

---

Frau Jessica Wenzel

Telefon: 0511 1609-5334

E-Mail: [jessica.wenzel\(at\)nsi-hsvn.de](mailto:jessica.wenzel@nsi-hsvn.de)