
Bühne frei für Sie! – Souverän auftreten und wirken

Ein Präsentationstraining für Frauen

Als Führungskraft, ob beruflich oder ehrenamtlich, sind Sie fachlich kompetent, argumentationsstark und können sich in Gesprächsrunden klar und überzeugend ausdrücken. Doch wenn es darum geht, vor einer größeren Gruppe zu sprechen, eine kurze Rede zu halten oder eine Präsentation zu gestalten, stellt sich manchmal eine gewisse Unsicherheit ein. Lampenfieber macht sich bemerkbar, die eigene Wirkung wird kritischer wahrgenommen und die gewünschte Souveränität scheint plötzlich schwerer erreichbar.

Dieses Seminar richtet sich gezielt an Frauen, die genau hier ansetzen möchten. Im Mittelpunkt steht das praktische Üben: Sie erhalten die Möglichkeit, in einem geschützten Rahmen verschiedene Situationen auszuprobieren und Ihre persönliche Wirkung weiterzuentwickeln. Dabei geht es nicht darum, eine Rolle zu spielen, sondern die eigene Präsenz zu stärken und einen Auftrittsstil zu entwickeln, der authentisch, sicher und zugleich sympathisch wirkt.

Durch Übungen, kurze Impulse und wertschätzendes Feedback gewinnen Sie mehr Sicherheit für Situationen, in denen Sie vor Gruppen sprechen. Ziel ist es, dass Sie künftig ruhig, überzeugend und mit positiver Ausstrahlung auftreten – und Ihren Zuhörerinnen und Zuhörern genau diese Sicherheit auch vermitteln.

Inhalte:

- Wie wirkt meine Persönlichkeit auf Einzelne und auf die Gruppe?
- Der erste Eindruck entscheidet – wie gelingt ein überzeugender Einstieg?
- Die eigene Ausstrahlung bewusst wahrnehmen und stärken
- Sprache und Körpersprache in Einklang bringen – authentisch und glaubwürdig wirken
- Klar und verständlich sprechen – auch in ungewohnten Situationen
- Strategien, um vor Gruppen ruhig, präsent und souverän zu bleiben
- Mentale Erfolgsstrategien im Umgang mit Nervosität und Lampenfieber
- Schlagfertig auf Fragen, Zwischenrufe oder kritische Einwände reagieren
- Praktische Übungen mit wertschätzendem Feedback zur eigenen Wirkung
- Individuelle Impulse zur Entwicklung des persönlichen Auftrittsstils

Termin für das offene Seminar:

Das nächste Präsenzseminar findet am 10. und 11. Juni 2026 jeweils von 9.00 -17.00 Uhr im Raum Köln statt.

Preis:

Die Teilnahmegebühr beträgt 980,00 € zzgl. MwSt. Darin enthalten ist die Seminargebühr, Pausensnacks, Mittagessen, Pausengetränke, Teilnehmerunterlagen und ein Zertifikat.

Gerne führen wir das Seminar auch als firmeninternes Präsenztraining durch. Wir freuen uns auf Ihre Anfrage.