

# Gelassen präsentieren

## *Immer die richtigen Worte finden*



Schon ein Vortrag beim Meeting kann Stress verursachen.

Ralph Dalibor, selbstständiger Berater

## Entspannt ist authentischer

Viele Menschen bekommen Lampenfieber - also Stress -, wenn sie etwas präsentieren sollen. Das ist weder gut, noch hilfreich. Wer angespannt ist, wirkt nicht souverän. Konsequenz: Die Glaubwürdigkeit leidet. Das „Publikum“ will unterhalten, begeistert, angeregt und erst dann informiert werden. Wer das beachtet, kann Inhalte besser vermitteln.

Also: Was braucht ein guter Redner? In jedem Fall Fachwissen, die richtige Struktur, einen sicheren Umgang mit der Technik und einen souveränen Auftritt. Souveränität, das ist: Freundlichkeit + Kompetenz + Höflichkeit.

Ist der Redner entspannt, kann er authentisch agieren und dadurch die drei Kriterien erfüllen. Damit das klappt, gehören Entspannungstech-

niken in jedes gute Präsentationsseminar. Ich setze dabei auf die Straßberg-Methode. Eine Methode, die erfolgreiche Schauspieler nutzen. Die Auswirkungen dieser Kombination:

- ▶ Weniger Stress vor und während einer Präsentation
- ▶ Authentischer und souveräner Auftritt
- ▶ Gutes Infotainment - und Applaus!

Im Seminar-Workshop werden Theorie und Praxis von Präsentationen kombiniert mit effektiven Anti-Stress-Übungen. Der Return on invest (ROI) dieses Seminars ist sofort sichtbar.

### Ralph Dalibor

Trainer - Berater - Coach

- ▶ Themen: Kommunikation und Organisation
- ▶ 0521/ 17 15 28
- ▶ [kontakt@dalibor.com](mailto:kontakt@dalibor.com)
- ▶ [www.dalibor.com](http://www.dalibor.com)