

## Online Auftrittscoaching – im Pauschalangebot

Überzeugend und natürlich auftreten im Geschäftsalltag: an Sitzungen, in Videokonferenzen und verschiedenen Auftritten.

Datum nach Absprache, vier Lektionen im Pauschalangebot, online mit Zoom

### Wovon Sie am meisten profitieren

Wünschen Sie sich das? Sitzungen können Sie locker und in der vorgegebenen Zeit leiten. Bei Vorträgen folgt Ihnen das gesamte Publikum äusserst aufmerksam und interessiert. Dabei gelingt es Ihnen, praktische Lösungen zu finden und konstruktive Diskussionen zu lenken. Videokonferenzen können Sie genauso kraftvoll und selbstverständlich leiten wie Sitzungen mit anwesenden Personen.

### Übung macht den Meister

Im persönlichen Coaching lernen Sie auf Ihr Ziel abgestimmte Techniken kennen. Sie werden diese auch gleich ausprobieren. Im Geschäftsalltag können Sie diese Techniken sofort einsetzen. Sie erleben, wie Sie ihre persönlichen Ziele locker erreichen und Ihr Publikum begeistern.

Ich freue mich auf Ihre Anmeldung unter: [lukrez.ch](http://lukrez.ch) – Leistungen – Seminare öffentlich oder per Mail an [lukrez@lukrez.ch](mailto:lukrez@lukrez.ch). Bitte teilen Sie unter Bemerkungen mit, für welche Art von Auftritt Sie dieses Coaching wünschen und welche Ziele Sie erreichen möchten.

### Fakten

|            |   |
|------------|---|
| Trainerin: | Silvia Gemperle, NLP Trainerin, Unternehmerin, Moderatorin, Führungsperson                                |
| Sprache:   | Schweizerdeutsch oder Schriftsprache  |
| Zeit:      | vier Stunden inklusive Pause oder aufgeteilt in zwei Stunden innerhalb von zwei bis drei Wochen           |
| online:    | mit Zoom  |
| Kosten:    | pauschal <b>CHF 450.00</b> (ohne MwSt)  |
| Skript:    | nach Abschluss des Coachings erhalten Sie einen Kurzbeschrieb mit den verschiedenen Techniken             |
| Notizheft: | für persönliche Notizen während des Coachings sowie als Vor- und Nachbereitung erhalten Sie ein Notizheft |

## Verschiedene Techniken zur Auswahl

Im Auftrittcoaching werden verschiedene Techniken vorgestellt, geübt und mit Praxisbeispielen verständlich gemacht. Zur Auswahl stehen:

- Sich auf den Auftritt vorbereiten  
Wie setzt sich das Publikum zusammen? Wie lautet das entscheidende Ziel? Welche Technik steht zur Verfügung? Welche Technik ist für Sie wichtig? Bei welcher Art von Auftritt fühlen Sie sich am wohlsten? Wie bereiten Sie sich vor?
- Sich vor dem Auftritt in eine gute Stimmung bringen.
- Mit der selbstbewussten, natürlichen Körperhaltung präsent wirken.
- Eine starke Position einnehmen.
- Bei Reden einen faszinierenden Start wählen.  
Beispielsweis starten Sie mit einer Hand-Hoch-Abstimmung, einer Metapher oder einer packenden Geschichte.
- Die Zeitlupentechnik nutzen.  
Mit einer Pause nach jedem Wort – das an passender Stelle – erreichen Sie höchste Aufmerksamkeit.
- Auf Weichmacher verzichten.  
Das sind Worte wie eigentlich, emol, ebe, ich möchte, ich will, ich würde eher, man könnte und mehr.
- Anstelle von Worthülsen anschauliche Beschreibungen wählen.
- Zu den wichtigsten Aussagen mit der Hand takten.
- Die Sprache mit der höchsten Wirkung nutzen – die Wirksprache.  
Sie wählen einfache, kurze Sätze, sprechen in der Gegenwart und erzeugen höchste Spannung beim Publikum.
- Fragen auf verschiedene Arten lenken. Beispielsweise auf eine „warum“ Frage nie mit „weil“ antworten.
- In Reden und im Geschäftsalltag Metaphern anwenden.  
Allgemein ist eine Metapher ein sprachlicher Ausdruck mit sehr bildhaftem Inhalt.
- Mit einer Powerpoint Präsentation das Publikum begeistern.  
Möglichst nur mit Bildern auf den einzelnen Seiten arbeiten, pro Botschaft eine Bildseite verwenden, Präsentationspausen einsetzen, eine einfache Sprache wählen und mehr.
- Weitere

Sammeln Sie vor dem Coaching Beispiele aus Ihrem Geschäftsalltag. Notieren Sie Auftritte, bei denen Sie überzeugender und natürlicher wirken wollen. Notieren Sie auch Auftritte, die Ihnen besonders gut gelungen sind.