

Präsentationstraining – Durch Charisma & Präsenz zum wirkungsvollen Auftritt

Die Fähigkeit, mit Überzeugung und Leidenschaft aufzutreten, ist nicht nur wenigen talentierten Menschen vorbehalten – sie ist erlernbar. In diesem praxisorientierten Training entwickelst du deine Ausdrucksstärke, Präsenz und Überzeugungskraft.

Ziel

Du wirst dir deiner Wirkung bewusst und lernst, sie selbstsicher und authentisch einzusetzen. Gleichzeitig entwickelst du Techniken, um deine Präsentationen klar, spannend und nachhaltig wirksam zu gestalten.

Methodik

- **Praxis statt Theorie:** Übungen, Live-Feedback und Videoanalyse
- **Storytelling & Bühnenpräsenz:** Die Kraft der richtigen Dramaturgie nutzen
- **Individuelles Feedback:** Feinjustierung deiner Stärken

Tag 1: Die Grundlagen des überzeugenden Auftritts

09:00 – Begrüßung & Einführung

- Vorstellungsrunde: Erwartungen & Wünsche
- Warum manche Redner:innen fesseln – und andere langweilen
- Erster Reality-Check: Spontanvortrag mit direktem Feedback

09:30 – 11:00: Die Basis – Wirkung durch Persönlichkeit & Authentizität

- Die vier Farben der Persönlichkeit: Welcher Typ bist du – und wie wirkst du?
- Authentizität vs. Inszenierung – wo ist die Balance?
- Wie du natürlich wirkst, ohne dich zu verstellen

11:00 – 11:15: Kaffeepause

11:15 – 12:45: Körpersprache & nonverbale Kommunikation

- Der Körper spricht lauter als Worte – gezielter Einsatz von Haltung, Gestik, Mimik
- Was signalisiert Souveränität?
- Video-Analyse: Körpersprache erfolgreicher Redner:innen

12:45 – 13:45: Mittagspause

13:45 – 15:15: Die Kraft eines starken Auftakts

- Wie du mit den ersten zehn Sekunden das Publikum gewinnst
- Drei Techniken für unvergessliche Eröffnungen
- Filmclip-Analyse: Wie bekannte Redner ihren Auftakt gestalten

15:15 – 15:30: Kaffeepause

15:30 – 17:00: Storytelling als Präsentationstool

- „To inform, to educate, to inspire“ – die Struktur mitreißender Vorträge
- Der rote Faden: Wie du Spannung erzeugst und hältst
- Übung: Erzähle deine Geschichte in 90 Sekunden

Tagesabschluss: Reflexion, Austausch & erste Learnings

Tag 2: Vom überzeugenden Redner zur inspirierenden Persönlichkeit

09:00 – Warm-up & Tagesziele

- Was hast du von Tag 1 mitgenommen?
- Kurze Impulsrunde: Was macht eine brillante Abschlussrede aus?

09:30 – 11:00: Die richtige Stimme – Klang, Betonung, Dynamik

- Atemtechnik & Stimmtraining für einen souveränen Auftritt
- Wie du Pausen gezielt nutzt, um Wirkung zu erzeugen
- Video-Feedback: Wie klingt deine Stimme – und was kannst du optimieren?

11:00 – 11:15: Kaffeepause

11:15 – 12:45: Dramaturgie & Spannung – Publikum fesseln

- Die Power von emotionalen Höhepunkten & Kontrasten
- Dramaturgischer Rhythmus – warum Variation die Aufmerksamkeit hält
- Live-Übung: Botschaften mit Spannung vermitteln

12:45 – 13:45: Mittagspause

13:45 – 15:15: Umgang mit Nervosität & Lampenfieber

- Warum Lampenfieber ein Geschenk ist – wenn man es richtig nutzt
- Strategien gegen Unsicherheit & Blackouts
- Simulierte Rede mit „Realitäts-Störfaktoren“

15:15 – 15:30: Kaffeepause

15:30 – 17:00: Abschlusspräsentationen mit Kamerafeedback

- Jede:r hält eine eigene, überarbeitete Präsentation
- Live-Analyse & gezieltes Feintuning durch die Gruppe
- Erfolgsmomente feiern – wie du deinen Stil nachhaltig verbesserst

Seminarabschluss & individuelle Zielsetzung

- Dein persönlicher Präsentationsstil – die nächsten Schritte
- Teilnehmer:innen erhalten ihr Zertifikat für Präsentationskompetenz

- Abschluss-Evaluation: Feedback, um sicherzustellen, dass alle Teilnehmenden das Maximum aus dem Training mitnehmen konnten

Das nimmst du mit:

- Mehr Ausdruck, mehr Charisma, mehr Wirkung
- Souveränes Auftreten mit natürlicher Selbstsicherheit
- Einzigartige Storytelling-Techniken für unvergessliche Präsentationen
- Praktische Methoden, um Nervosität zu kontrollieren & Bühnenpräsenz zu steigern
- Individuelles Video-Feedback für gezielte Optimierung

Deine Trainer:

Raphaela Dell, Mag. Artium



Schauspielerin (Max-Reinhardt-Seminar Wien), Medienjournalistin (ZDF-Medienschule), langjährige Erfahrung als Moderatorin und Trainerin für Kommunikationskompetenz und Kreativität. Mit diesem Hintergrund verfügt Raphaela Dell über jahrzehntelange Erfahrung in der Entwicklung von Führungskräften und Redner:innen. Ihr Spezialgebiet ist die Verbindung von Psychologie, Organisationslehre und kreativen Methoden aus Kunst und Philosophie, um Menschen zu befähigen, ihr volles Potenzial zu entfalten. Ihr besonderes Interesse gilt der Begleitung von Menschen in existenziellen Veränderungen und der Kunst, eine gute Geschichte zu erzählen. Sie ist Gründerin und Inhaberin der Heldenschmiede Bremen GbR.

Erik Roßbänder



Erik Roßbänder ist einer der profiliertesten Shakespeare-Darsteller Deutschlands und seit 1990 an der bremer shakespeare company engagiert. Neben zahlreichen Rollen in Theater, Film und Rundfunkproduktionen arbeitet er als Senior Coach bei Karrierekunst, einem Institut für akademische Karriereentwicklung. Sein Spezialgebiet ist die Selfperformance in Karriereprozessen sowie die Kunst der prägnanten und bewegenden Rede. Erik ist Gründer und heute assoziierter Partner der Heldenschmiede Bremen GbR.

Organisatorische Details

Dauer: 2 Tage, 09:00 - 17:00 Uhr (16 h)

Format: Präsenzseminar

Ort: Heldenschmiede Bremen, Am Tabakquartier 60 | Loft 20 | 28 197 Bremen

Preis: 1.690,00 € zzgl. MwSt. (inklusive Seminarpauschale & Snacks)

Diese Veranstaltung bietet dir ein intensives und praxisorientiertes Training mit einem großartigen Netzwerk, kollegialer Beratung und individuellem Coaching.

Ein Training, das inspiriert, stärkt und den Auftritt auf das nächste Level hebt.

👉 **Jetzt anmelden und Deine Redekunst auf das nächste Level heben!**

RAPHAELA DELL | Inh. | +49 {0} 177 73 33 477

raphaela@heldenschmiede-bremen.de

www.heldenschmiede-bremen.de