



Baustein-Auswahl für **Rhetorik-Trainings & Workshops**

*Aus diesen Bausteinen mit ihren jeweiligen Inhalten und Unterpunkten gestalte ich gern individuelle Trainings- und Workshop-Formate.
Möglich sind Einzelcoachings, Kleingruppentrainings oder Workshops für Gruppen.*

Stimmtraining:

- Steigerung der stimmlichen Ausdrucksfähigkeit und Belastbarkeit für eine gewinnbringende Kommunikation
- Stimmhygiene. Tipps aus der Stimmtherapie und HNO Praxis
- Deutliche Aussprache für mehr Klarheit in der Kommunikation
- Phonetiktraining Hochdeutsch (Standarddeutsch) bei Akzent und Dialekt
- Sprechmelodie, Betonungen, Artikulation, Rhythmus, Sprechpausen in Vortrag/Gespräch/Meeting/Präsentation
- Stimmvolumen und Finden der authentischen, entspannten Sprechstimmlage für mehr Souveränität und Charisma
- Tricks und know-how-Vermittlung für den Umgang mit Mikrofonen
- Die Stimme gekonnt einsetzen in Videocalls

Körpersprache-Training:

- Körpersprachliche, non-verbale Zeichen setzen in einer selbstbewussten Kommunikation
- Wechselspiel Gestik, Mimik, Atmung, Stimme, Blickkontakt für mehr Überzeugungskraft in Vortrag/Präsentation/Meeting
- Non-Verbale Signale von GesprächspartnerInnen besser deuten lernen in der souveränen Kommunikation in hierarchischen, unvertrauten oder konfliktreichen Strukturen
- Körpersprachliche Mittel nutzen zur Strukturierung von Standpunkten und Inhalten in Vorträgen und Präsentationen
- Körpersprache unter die Lupe genommen im Videocall

Moderation:

- Grundregeln der Moderation in Gesprächssituationen
- Moderation als Host im Podcast
- Wie moderiere ich ein Meeting (Stimme/ Körpersprache/ Rhetorik)
- Einsatz und Analyse von Stimme, Sprache und Körpersprache während der Moderation

Vortragstraining - Vorbereitung:

- Aufbau und Struktur einer Präsentation/ eines Vortrags.
- Passende stilistische rhetorische Mittel kennenlernen und auswählen
- Die verschiedenen Phasen eines Vortrags verinnerlichen
- Herangehensweise an einen Vortrag üben (Intention, Zielgruppen-Analyse, Sprache, Aufbau, Stil etc.)
- 9 Säulen der Positiven Rhetorik kennenlernen und üben!

Rhetorik: Status-Spiele und Kommunikationsstrukturen trainieren:

- Was bedeutet Status in der Kommunikation und wie unterscheiden sich der innere und äußere Status in der Kommunikation?
- Welche Status-Kombinationen gibt es und welche Status-Spieler-Typen führen zu Erfolg in gelungener Kommunikation, Verhandlungen, Teamleitungen
- Was ist der eigene vertraute Status-Typ (Wohlfühl-Status) und wie hilfreich ist dieser wirklich?
- Unterscheidung von Move-Talk, Basic-Talk und High-Talk. Was wirkt wie und wird wann gekonnt eingesetzt?
- Umgang mit Statusattacken
- Verhandlungen erfolgreicher führen
- Den eigenen Status heben/senken und/oder den Status des anderen heben oder senken im Lenken von Dynamiken in der Kommunikation
- Souveränität und Gelassenheit in herausfordernden Gesprächen wahren
- Empathie, Diplomatie, Kongruenz

Lampenfiebertraining:

- Entwickeln und Kennenlernen von erfolgreichen Strategien im Umgang mit Nervosität und Lampenfieber
- Wie kann ich lernen Lampenfieber in einen positiven Energie-Boost umzuwandeln?
- Umgang mit Blackouts oder unvorhergesehenen Ereignissen im Auftrittsmoment

Improvisationstheater-Training

- Kreative Lösungen finden und Schlagfertigkeit trainieren
- Kennenlernen von Schauspieltechniken und erproben von Skills zur Verbesserung der eigenen inszenatorischen Kompetenz
- Erlernen der Grundregeln des Impros!
- Spielerisch neue Seiten an sich selbst entdecken, zum Ausbauen des eigenen Führungsstils und/oder des Kommunikationsverhaltens
- Positives Mindset entwickeln. Wir sagen "ja"! Und... "ja, und"....!
- Perspektiv-Wechsel üben
- Mehr Souveränität und Gelassenheit in Kommunikation, Verhandlung oder Präsentation entwickeln
- Verbessern von Körperhaltung und Präsenz im eigenen Auftreten
- Humor als Brücke!
- Mut zum Scheitern entwickeln und daraus gestärkt und mit Leichtigkeit ins eigene Potenzial kommen, Grenzen verschieben!
- Reflexion: Was kann ich an Elementen einbauen in Vorträge, Meetings etc.

Mindset-Training:

- Emotionale Selbst-Regulation trainieren!
- Motivierende und stärkende Kognitionen entwickeln
- Übungen zum Body-Mind-Centering und zur Stärkung der Resilienz
- Atem- und Geist-Entspannungsübungen aus einer Vielzahl verschiedener Richtungen

Hohenzollernstr. 7
30161 Hannover
www.nikeandersen.de
info@nikeandersen.de
mobil: 0176 47087407



In meinen Instituträumen für Stimme, Sprache und Persönlichkeit in der Oststadt Hannovers biete ich Einzelcoachings, Gruppencoachings sowie Workshops für Gruppen von bis zu 10 Personen an.

Selbstverständlich komme ich auch gerne zu Ihnen in Ihr Unternehmen für das Training. Die Instituträume sind großzügig gestaltet und schaffen eine angenehme Atmosphäre mit Blick auf die Eilenriede, Hannovers Stadtwald. Sie befinden sich in einer charmanten Stadtvilla in der Hohenzollernstraße 7, nur einen Katzensprung von der Musikhochschule entfernt und 10 Minuten Fußweg vom Hauptbahnhof entfernt.

Für jedes Training erstelle ich ein Skript oder Workbook.

Gern unterbreite ich Ihnen ein individuelles Angebot

Herzliche Grüße,

Nike Andersen

