



# Stress regulieren und stark kommunizieren

Wie gelingt es uns, vor unseren Mitarbeitenden, Kunden oder auch dem Vorstand wirklich sicher dazustehen und unsere Kompetenz zu beweisen? Wie können wir unser Wissen „souverän auf die Straße bringen“? Wie können wir Angst und Stress durch freudige Erwartung, Neugier und gesundes Lampenfieber ersetzen? Die Schlüssel dazu sind eine überzeugte innere Haltung und Gelassenheit sowie Verständnis, Theorie, Tipps und Tricks über Kommunikation und Rhetorik.

In diesem Seminar entwickeln Sie die innere Haltung, mit der Sie Stress durch Leichtigkeit für Ihren Auftritt ersetzen können. Zu dieser soliden Basis erwerben Sie Wissen und Kompetenz darüber, was überzeugende Kommunikation ausmacht. Kurz: „Das Beste aus zwei Welten!“

## Was erwartet Sie im Training?

### KOMMUNIKATION UND RHETORIK

- Kurzer Ausflug in die **Welt der Neurowissenschaft**.
- **Aufmerksamkeit gewinnen** – wie das Publikum konzentriert an einer Präsentation bleibt.
- **Beeindrucken statt „zutexten“** – Methoden, um Bilder und Emotionen im Kopf zu erzeugen.
- Wichtige rhetorische Stilmittel – wirkungsvoll Pausen und Fragen einbauen
- Warum Menschen manchmal anders reagieren als von uns erwartet – **das SCARF Modell**
- Stressreaktionen verstehen und regulieren lernen.

### DURCH SELBSTMANAGEMENT ZUM RHETORIK-MINDSET

- **Die zwei Arten des Denkens:** Kopf (Verstand, System 2) und Bauch (Gefühle, System 1).
- Die permanente Synchronisation dieser beiden Systeme – zur Entwicklung jener **starken inneren Haltung**, die uns Auftreten mit Leichtigkeit ermöglicht.
- **Souveränes und selbstbestimmtes Handeln** durch dieses Mindset – mit immer mehr Leichtigkeit – unterstützt durch ein Ressourcenfeuerwerk.
- Strategien zum erfolgreichen **Umsetzen des Gelernten** im Alltag.

CO  
CREA  
TION

### TERMIN

nach Vereinbarung

### ANGEBOTSFORM

Unternehmensinternes  
Training für maximal  
8 Teilnehmer:innen

### DAUER

Zwei Tage (jew. 9-17 Uhr)  
Gantztägiges Follow-up nach  
3-4 Wochen („Bootcamp“)

### TRAINER:INNEN

Heidi Winsauer  
Trainerin für Rhetorik und  
Kommunikation

Christian Strasser  
COMPANION  
zertifizierter ZRM®-Trainer

