

## **Jetzt rede ich! Präsentationstraining für Frauen – klar, kraftvoll, selbstbewusst**

### **KURZBESCHREIBUNG**

Dieses Präsentationstraining richtet sich an Frauen, die in beruflichen oder öffentlichen Kontexten selbstbewusster auftreten, ihre Inhalte überzeugend vermitteln und mit mehr Präsenz und Klarheit präsentieren wollen. Ob im Meeting, bei Vorträgen, Pitches oder Moderationen – Frauen lernen, sich Gehör zu verschaffen und dabei souverän, authentisch und wirksam zu präsentieren.

### **IHR NUTZEN**

- Sie stärken ihre Präsentationskompetenz in beruflichen Situationen.
- Sie lernen, ihre Stimme, Körpersprache und Präsenz gezielt einzusetzen.
- Sie trainieren verständlich, klar und strukturiert zu präsentieren.
- Sie erkennen und lösen hinderliche Muster.

### **SCHWERPUNKT**

Praktische und erfahrungsbasierte Übungen befähigen Sie dazu, souverän und wirkungsvoll vor Publikum zu sprechen und zu präsentieren. Die Entwicklung einer Haltung der inneren Sicherheit und Authentizität steht dabei im Fokus.

### **ZIELGRUPPE**

Mitarbeiterinnen, die ihre Präsentationskompetenz verbessern möchten.

### **THEMEN**

- Die Stimme stärken
- Körpersprache und Kleidung
- Die Unterschiede in der Kommunikation von Männern und Frauen
- Die richtige Atmung
- Nervosität und Lampenfieber überwinden
- Eine spannende Geschichte erzählen
- Arbeit mit Video-Analyse

### **LEHRMETHODEN**

Trainerinnen-Input, Feedback in der Runde, Videoanalyse, Praxisübungen, Praxisbeispiele

### **TERMINE**

**19.11.2026 (10:00 Uhr) bis**

**20.11.2026 (16:00 Uhr)**

**Präsenz | Nürnberg**

ARD.ZDF medienakademie (BR-Gelände)

Preis: 1.140,- € p.P.

Seminarleitung: Ute Janik

### **INHALTLICH VERANTWORTLICH**

Bettina Winter

E-Mail: [b.winter@ard-zdf-](mailto:b.winter@ard-zdf-medienakademie.de)

[medienakademie.de](mailto:b.winter@ard-zdf-medienakademie.de)

Telefon: +49 911 9619-458

### **KUNDENSERVICE**

Ute Sperling

E-Mail: [kundenservice@ard-zdf-](mailto:kundenservice@ard-zdf-medienakademie.de)

[medienakademie.de](mailto:kundenservice@ard-zdf-medienakademie.de)

Telefon: +49 911 9619-367

### **SEMINARNUMMER**

44 019