

# Mission Selbstvertrauen



## Vorteile für Teilnehmenden

- Werkzeug für die rasche Entspannung im Alltag nutzen können
- Lampenfieber im Griff behalten
- Stärkung der Stressresilienz
- Innere Ruhe nutzen, um eloquenter aufzutreten

## Vorteile für das Unternehmen

- Entspannte Mitarbeitenden handeln überlegter und gezielter
- Stärkung der Stressresilienz

[info@mission-selbstvertrauen.ch](mailto:info@mission-selbstvertrauen.ch)

## Rede- & Relaxtraining

- Wie behalte ich mein Lampenfieber im Griff?
- Wie nutze ich meine innere Ruhe um redengewandter aufzutreten?
- Wie bleibe ich fokussiert und präsent während einer Rede?
- Wie erlange ich Inspiration für den Inhalt, Struktur und Vorbereitung eines Vortrags?

In diesem Workshop von lernt Ihr Team eine universell einsetzbare Technik für das rasche Entspannen im Alltag, Stärkung der Stressresilienz und die Inspiration.

Anwendung der Technik in der Redekunst für die Vorbereitung sowie vor und während dem Auftritt

Es ist ein nachhaltiger, wohltuender und entspannender Workshop.

Seminar Redekunst und Entspannung 3.5 Stunden  
CHF 850.- inkl. Vorbereitungszeit und Spesen