

## KONTAKTINFORMATIONEN

Handy	017645803873
E-Mail	info@soulsmile-hamburg.de
Anschrift	Perthesweg 60 20535 Hamburg



---

## VORTEILE VON ACHTSAMKEIT IM PRÄSENTATIONSVERHALTEN

**Achtsamkeit in der Schule:** Präsentationen mit positivem Einfluss

### 1. Ruhe vor dem Sturm:

**Achtsamkeit** lehrt allen Schüler\*innen, im Moment zu sein und sich auf sich zu fokussieren. Dies hilft, vor einer Präsentation **Nervosität zu reduzieren** und einen **ruhigen Geisteszustand** zu bewahren.

### 2. Präsenz und Ausdruck:

Durch achtsames Bewusstsein erlangen die Schüler\*innen eine verbesserte Präsenz. Dies ermöglicht eine **klarere Kommunikation** und unterstützt die Entwicklung einer überzeugenden und **selbstbewussten Präsentationsfähigkeit**.

### 3. Emotionale Intelligenz:

Achtsamkeit fördert die emotionale Intelligenz, was bedeutet, dass die Schüler\*innen besser in der Lage sind, ihre eigenen Emotionen zu verstehen und mit den **Emotionen** ihres Publikums umzugehen.

Dies trägt zu einer **empathischen und effektiven Präsentation** bei und schafft **Verbindung zum Publikum**.

Eine Verbindung zum Publikum ist wichtig um die **Aufmerksamkeit** zu bekommen.

### 4. Stressbewältigung:

Achtsamkeit bietet **Werkzeuge zur Stressbewältigung**, was insbesondere vor und während einer Präsentation von unschätzbarem Wert ist. Die Schüler\*innen lernen, mit Stress umzugehen und ihre Aufmerksamkeit auf das Wesentliche zu lenken.

### 5. Fokussierung und Klarheit:

Durch regelmäßige Achtsamkeitsübungen entwickeln Schüler\*innen eine verbesserte Fokussierung und Klarheit des Geistes. Dies trägt dazu bei, Informationen während einer Präsentation präzise zu vermitteln und **sicher aufzutreten**.

**Nach dem Workshop werden die Schüler\*innen sicher präsentieren, ihre Stärken im Kontakt mit anderen kennen, den Fokus auf die wesentlichen Informationen legen und das Publikum aufmerksam halten.**

---

## REFERENT

Torben Kumar

## KURSANGEBOT

Dieser Kurs ist eine optimale Ergänzung zum Lehrplan um Präsentationen zu üben.

**Dieser kann in Form einer monatlichen AG oder als Projektwoche gebucht werden.**