

Lernschritte zur bewerteten Präsentation PA PB / zur Kurzpräsentation Nr.....

Name: Datum:

Zielformulierung downchunk (Was will ich lernen?):

Was: (Bsp: Fragenplatz installieren und nutzen; Atem beobachten, verändern, anpassen, eigener, der der TN; Blickkontakt aufnehmen, brechen, alle, einzelne; Microskills; offene Fragen stellen; Stressmanagement; innerer Dialog beeinflussen; zugänglich/glaubwürdig; Milton-Sprache; Mimik; emotionale Zustände wecken; eigene Stimme leaden; ...etc.)

.....

Wo, wie oft und wann: (Kontext, Sequenz, 1x, immer, Anzahl, in der nächsten Präsentation, beim Essen, beim nächsten Coaching, Pause, etc.)

.....

Warum: (persönlicher Gewinn, Gewinn für die TN, fürs Setting, Wachstum, Ebenen des Lernens, Inhalt/Prozess, Werte, Beliefs, Wirkung, Folgemöglichkeiten, emotionale und energetische Ebenen, Oekologie, weg von / hin zu, etc.)

.....



Training (Wie will ich es lernen?)

Wie (downchunk): (Vorgehen, Abfolge, Trainingssequenz; allein, mit andern, mit Coach; sitzend, durch Bewegung, durch Tun; durch sprechen, lesen, visualisieren, genaue Wortwahl notieren, offene Fragen,)

.....

Anker: (uptime, innerer Dialog, Körperchemie, Atmosphäre, Sinnessystem, räumliche Ankerplätze, Material, Bewegung, Erinnerungskarten, Charts, etc.)

.....

Ressourcen: (Freunde, Peergruppe, TrainerIn, Kurzpräsentation, pers. Coaching, Material, Smalltalk, Modelle, Video, Buch, Bild Malen, Singen, Rezitieren, sich eine Bühne für 30'000 Fans vorstellen, Natur, Teilnehmer,)

.....

Test: Woran erkenne ich, dass ich mein Ziel erreicht habe?

.....

Wenden ⇨