

Oeffentlichkeitsarbeit

Anlässe :

Auftreten - Tipps

1.Vorbereitung

- 1a.) je n. Anlass
- Stichwort – Kärtli (nummerieren)
 - Wenn Pult – Blätter (nummerieren)
 - Sonstige Unterlagen, Mappe

2.Kleider

- 2a.)Selbstverständlich KörperHygiene
Duschen - Haare

2b.) dem Anlass entsprechend gekleidet

- z.B. HV**
 - früher Sonntagskleid
 - Lieblingskleid
 - Wohlfühlkleider
- **NIE**
 - verw. Jeans/Löcher
 - Nicht Alltagskleider
 - MiniJupe/kurze Hosen/Shorts
 - Grosser Ausschnitt
 - Aermelfrei (ist keine Altersfrage)

3. Schuhe

3a) Schuhe in denen man sich wohlfühlt - Bodenhaftung

- 3b) Nie**
- Neue Schuhe, die schmerzen
 - Turnschuhe
 - Flip Flop
 - High Heels

4. Schmuck

weniger ist mehr - diskret - kein Weihnachtsbaum

5. Make-up

dezent - dem Typ entsprechend

6. Parfum

Nur einen „Tropfen“

7. Nervosität

- 7a) ist individuell
- Notfalltropfen /Homoeo.Kügeli
 - autog. Training
 - kurz Augen schliessen, in sich gehen
 - keine Hektik
- 7b) NIE**
- Alkohol- Mundgeruch
 - Kaugummi kauen

- 8. Körpersprache**
- Immer **Augenkontakt**
 - Hände auf Bauchhöhe - rechtwinklig-
 - Nicht** auf die Hüfte stemmen
 - Worte können mit Händesprache verstärkt werden
 - **nicht** breitbeinig
 - **nicht** x-beinig
 - nicht** kratzen

Achtung... Punkt 1 werden wir weglassen, da es in eine andere Gruppe gehört