

MASTERCCLASS PRÄSENZ UND WIRKUNG

HI, WE ARE SPARKS!

MODUL PRE- PERFORMANCE- PREP

KEY-TAKE-AWAYS

PRE-PERFORMANCE-PREP

FIRST OF ALL

 Bühne / Kamera ist Leistungssport - mach Dir das klar!

KÖRPERLICHE ÜBUNGEN

 Klopfe Dich „runter“ oder bring Dich durch eine Powerpose „hoch“!

FÜR DEINE SINNE

 Welcher Geruch, welche Musik oder welche Geräusche bringen Dich in die perfekte Stimmung für das, was vor Dir liegt? Nutze dieses Tool!

NAHRUNGSMITTEL

 Weg mit allem, was aufbläht oder zusätzlich für Nervosität sorgt.

GARDEROBE & STYLING

 Nichts dem Zufall überlassen. Kleide Dich dem Anlass angemessen und vor allem so, dass Du Dich wohlfühlst!



SEE YOU!