



Mit Herzklopfen zum Erfolg

Lernen Sie, Lampenfieber und Redeängste zu verstehen und aufzulösen

ZIELGRUPPE

Alle, die ihre Auftrittsängste verstehen und auflösen wollen.

ZIELSETZUNG

Sie erweitern Ihre Präsentationskompetenzen in den Bereichen: Souveränität, Überzeugungskraft, Selbstsicherheit, Umgang mit kritischen Momenten, Stressmanagement.

NUTZEN

1. Lampenfieber und seine Ursachen verstehen
2. Souveränität und Stimmsicherheit auch in Stresssituationen erlangen
3. ein Mehr an Sicherheit in Rede- und Präsentationssituationen bekommen
4. mit praktischen Übesequenzen zum erfolgreichen Auftritt gelangen
5. von einem persönlichen Feedback zu profitieren

TEILNAHMEVORAUSSETZUNGEN

- keine

HINWEIS

Dieses Seminar kann auch als Inhouse- bzw. Corporate-Training gebucht werden. Bei Interesse nehmen Sie bitte Kontakt mit uns auf.

INHALTE

9:00 – 10:30 Uhr

Der eigene Körper als Sicherheits-Anker

- Souveränität in Auftritt und Wirkung
- Klarheit über die innere Haltung
- Verankerung positiver Erfahrungen im Körper
- Authentisches Zusammenspiel von Körper, Atmung, Stimme, Ausdruck

10:30 – 10:45 Uhr Pause

10:45 – 12:15 Uhr

Durch Selbstsicherheit die Zuhörer erreichen

- Ihre Gedanken überzeugend vermitteln
- Informieren mit klaren Botschaften
- Motivieren mit authentischen Geschichten
- Begeistern mit lebendigen Vorträgen

12:15 – 13:15 Uhr Mittag

13:15 – 14:45 Uhr

Souverän ohne Auftrittsangst

- Redeängste verstehen und auflösen
- Strategien zur Überwindung von Unsicherheiten erfahren
- Erlebte Auftrittserfahrungen reflektieren
- Selbsteinschätzung und Feedback

14:45 – 15:00 Uhr Pause

15:00 – 16:30 Uhr

Schwierige Situationen meistern

- Wie Sie frei und spontan Ihr Anliegen vermitteln
- Unfairen Angriffen souverän begegnen
- Blackout-Momente lösen
- Mit positiven Gefühlen souverän Auftritte gestalten

16:30 – 17:00 Uhr

Best of

- Tipps und Tricks für Ihren souveränen Auftritt

PREISE

IM PREIS ENTHALTEN: Teilnehmerunterlagen, Tagesverpflegung

NORMALPREIS: 790,00 Euro zzgl. MwSt.

Sie erhalten 10% Rabatt ab dem 2. angemeldeten Teilnehmer Ihres Unternehmens.

Trainerin: Bettina Stark