

Lampenfieber als Erfolgsfaktor - Wie Sie in heißen Momenten cool bleiben

Fast jeder kennt dieses Phänomen: Die Angst in entscheidenden Momenten zu versagen, die Kontrolle zu verlieren oder die anstehende Aufgabe nicht ausreichend bewältigen zu können. Dennoch: Sie sind diesen Situationen nicht hilflos ausgeliefert. Profis betrachten Lampenfieber als Katalysator für ihre Erfolge, der sie beflügelt und zu Höchstleistungen motivieren kann. Der Umgang mit Nervosität, Auftritts- und Redeängsten auf allen Ebenen ist erlernbar. Darum geht es in diesem Seminar.

Zielgruppe

Alle Personen und Interessierten, die den richtigen Umgang mit Auftritts- und Bewertungsängsten erlernen, hilfreiche Lösungsansätze für einen effektiven und lösungsorientierten Umgang mit Auftrittsbesorgnissen anstreben und die eigene Auftrittskompetenz verbessern möchten.

Methoden

Trainerinput, Diskussion, Fallbeispiele, Übungen, Simulationen, Interaktionen,

Qualifiziertes Feedback und Selbstreflexion, Begleitende Seminarunterlagen /Handouts, auf Wunsch Video, Teilnehmerfeedback

Schwerpunkte

Im Seminar werden Grundlagen des Stressgeschehens und der stressauslösenden Faktoren für Rede- und Gesprächssituationen vermittelt. Sie kennen die Zusammenhänge zwischen Körper, Gedanken und Verhalten und deren Auswirkungen. Sie trainieren anhand unterschiedlicher Redesituationen und in praktischen Übungen Lösungsansätze für neue tragfähige Verhaltensweisen. Durch das Seminar können Sie an Selbstvertrauen, Gelassenheit und Sicherheit für zukünftige Herausforderungen gewinnen.

- | Grundsätze und Dynamik des Lampenfieber- bzw. Stressgeschehens
- | Gründe und Auswirkungen von Lampenfieber
- | Ebenen des Lampenfiebergeschehens
- | Das Selbstwertgefühl - unser tragfähiges Immunsystem
- | Selbstbild erarbeiten, aufbauen und stabilisieren (Mentale Techniken)
- | Das Selbstkonzept kennen und sinnvoll damit arbeiten
- | Grundlegende Strategien um souveräner und gelassener zu agieren
- | Modell „Das innere Team“ und ausgewählte Übungen als Bewältigungsinstrumente
- | Wirksame Strategien und Techniken für die kognitive, emotionale, körperliche Ebene und die Verhaltensebene
- | Vielfältige Praktische Übungen zum Aufbau von Auftritts- und Redekompetenz
- | Tipps und Hinweise für die Bewältigung von Lampenfieber in unterschiedlichen Situationen

Trainer

Pier Niemann

Als diplomierter Regisseur und Darsteller, qualifizierter Rhetoriker aus der Schule von Prof. Ueding und Prof. Walter Jens und als systemischer Businesscoach und Managementtrainer unterstütze ich seit über 25 Jahren Menschen mit meinem Know-How für ihre spezifischen Herausforderungen. Ich bin der Experte für Ihren professionellen Auftritt, für die Kamera und Ihre rhetorischen Ziele. Mein Ansatz ist, mit einem Methodenmix aus Training, Rhetorik, Coaching und Regie eine intensive und praxisnahe Arbeit an individuellen Zielsetzungen zu ermöglichen.

Termine

Als Inhouse-Training individuell an Ihren Bedarf angepasst buchbar.

Dauer

2 Tage

09:00 - 17:00 Uhr

Standard-Inhouse-Seminar

Seminar, das ohne Veränderung von Inhalten und Dauer für eine Gruppe von Teilnehmern gebucht wird. Ort und Beginn werden individuell abgestimmt.

3.970,00 EUR

zzgl. Reisekosten Trainer in Höhe von 250,- € für den 1. Tag und 100,- € für jeden weiteren Tag

inkl. Seminarunterlagen

Zertifikat

Zertifikat der GRUNDIG AKADEMIE

Ansprechpartner

Edda Fuckerer

Tel: +49 911 95117-592

edda.fuckerer@grundig-akademie.de
