

## Nervosität und Lampenfieber?

### Kühlen Kopf bewahren bei Präsentationen und Vorträgen

#### Zielgruppe:

- Teilnehmer/innen, die beruflichen Präsentations- und Redesituationen mit größerer Gelassenheit begegnen möchten.
- Teilnehmer/innen, die lernen möchten, wie sie ihre Aufregung und Nervosität in den Griff bekommen können, um erfolgreich und überzeugend vor anderen zu sprechen.

#### Leitfragen:

Die nachfolgenden zentralen Leitfragen werden intensiv behandelt und bilden das Gerüst der modularen Wissens- und Lerneinheiten.

Was ist überhaupt „Lampenfieber“ und woher kommt es? Welche psychischen und physischen Signale können auftreten und was lässt sich dagegen machen? Was sind für mich persönlich meine größten Herausforderungen und wie kann ich ein inneres Stärkegefühl entwickeln? Wodurch lässt sich Souveränität wieder gewinnen, wenn es „auf der Bühne“ bereits ins Stocken geraten ist? Welche unterstützenden Hilfsmittel kann ich anwenden?

Wie kann ich mein Auftreten durch den aktiven Einsatz von Körperhaltung, Gestik und Mimik optimieren? Welche sprecherischen und stimmlichen Übungen gibt es, die mir verbale Sicherheit verleihen können? Wie gehe ich mit schwierigen Fragen und Einwänden aus dem Publikum um? Welche Tipps und Tricks gibt es, um kurz-, mittel-, und langfristig mit mehr Gelassenheit und Wohlbefinden Präsentationen wahrzunehmen und Redesituationen zu meistern?

#### Inhalte:

In geschütztem Rahmen werden die Hintergründe und Ursachen von angstbehafteten Sprechsituationen eruiert und auf die persönlichen Situationen der Teilnehmer/innen übertragen. Verschiedene Sprechsituationen (von einfach bis schwer) werden erprobt; Kleingruppenarbeit und individuelles Trainerfeedback bereiten gezielt auf die jeweilige Rede- und Präsentationssituation der Teilnehmer/in vor. Im Fokus des Seminars steht das aktive Üben und Trainieren von Techniken und Entspannungsmethoden, die sowohl körperlichem als auch emotionalem „Lampenfieber“ den Gar ausmachen können.



#### Auf den Punkt gebracht:

- Was ist „Lampenfieber“ und warum tritt es auf? Ursachen und Symptomatik.
- Wie kann ich meiner Nervosität entgegen wirken? Überblick: Werkzeuge.
- Welche Mittel gegen stimmlich/sprecherische Stressauswirkungen gibt es? Techniken I.
- Welche Mittel gegen körperlich (-sichtbare) Stressauswirkungen gibt es? Techniken II.
- Wie kann ich souverän präsentieren und überzeugen? Körpersprache.
- Welche schwierigen Praxissituationen verstärken die Nervosität? Tipps & Tricks Rhetorik.

*Ideale optionale  
Verknüpfung mit unserem  
eHRs-Seminar Rhetorik  
(I+II)*

*Empfohlene Dauer:  
2 Tage*

*Empfohlene  
Teilnehmeranzahl:  
min. 4, max. 12*

***Buchen Sie dieses  
Seminar als Inhouse-  
Maßnahme. Gerne  
beraten wir Sie zur  
individuellen  
Ausgestaltung.***