

2-tägiges Intensiv-Rhetorik-Seminar

Lampenfieber & Prüfungsängste vermeiden

Anti-Lampenfieber-Training



Dieses Anti-Lampenfieber-Training richtet sich an alle Personen, die

- ✓ in Prüfungssituationen, Vorträgen, Präsentationen oder kritischen Gesprächen unter einem starken Adrenalinausstoß leiden.
- ✓ ihre unwillkürlichen viszerale Reaktionen (erhöhter Herzschlag, Kurzatmigkeit, Erzittern der Muskulatur in Armen und Beinen, Magen- und Darmreaktionen) vermeiden wollen.
- ✓ ihre Stimme selbstbewusst, laut und verständlich nutzen wollen.
- ✓ auch schwierige Gespräche und Vorträge angstfrei und souverän führen möchten.



Anti-Lampenfieber-Training

“Wie können Sie ein überschüssiges Lampenfieber vermeiden?”

In diesem Anti-Lampenfieber-Training lernen Sie, wie Sie Ihr Lampenfieber und Ihre Prüfungsängste spürbar reduzieren können. Mit den Methoden unseres Anti-Lampenfieber-Trainings werden Sie wissen, wie Sie mentale und körperliche Hemmungen vermeiden.

Wie Sie eine überschüssige Adrenalisierung vermeiden

Der Ausstoß von Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol - ist eine normale Reaktion unseres Körpers, wenn er eine für ihn „bedrohliche“ Situation wahrnimmt. Unser Stammhirn und das limbische

System aktivieren dann sofort den Kampf- oder Fluchtreflex. So wollen uns die beiden Gehirnteile mit der Ausschüttung dieses Hormoncocktails vor Gefahren schützen.

Bei vielen Menschen werden diese Hormone unnötigerweise auch in beruflichen Situationen aktiviert, die keine Lebensgefahr in sich bergen. Die souveräne Ausstrahlung und die Konzentrationsfähigkeit leiden bei den betroffenen Personen besonders stark. Es kann dann zu sogenannten Blackout-Situationen und unkontrollierbaren Körperreaktionen kommen.

Prinzip der Ganzheitlichkeit

In diesem Seminar evaluieren wir Ihre individuellen körperlichen Reaktionen auf stress- und angst-auslösende Situationen. Wir fokussieren uns deswegen auf das Prinzip der Ganzheitlichkeit, und beantworten die drei wichtigsten Fragen auf Ihre individuelle angst- und stressauslösende Situation:

- **Körper:**
Wie kann ich meine starken viszerale Reaktionen (Atmung, Herzschlag, Muskelanspannung ...) reduzieren und eine energetische Balance von Sympathikus und Parasympathikus erreichen?
- **Emotion:**
Wie kann ich mich vor angstausschüttenden Imaginationen schützen und meine Emotionen kontrollieren und lenken?
- **Geist:**
Mit welchen Methoden kann ich meine Gedanken bewusst auf die inhaltlichen Aufgaben fokussieren und gedankliches Abschweifen verhindern?

Auf allen drei Ebenen (Körper / Emotion / Geist) - lernen Sie, wie Sie den Ausstoß von überschüssigen Hormonen reduzieren. Angst- und stressauslösende Faktoren werden Sie so nicht mehr „überwältigen“. Sie werden sich besser auf den Inhalt Ihrer Aussage konzentrieren können und sich souveräner fühlen.

INHALTE - DAS LERNEN SIE IN DIESEM LAMPENFIEBERTRAINING!

- Analyse von angst- und stressauslösenden Faktoren
- Analyse von negativen Denk- und Wahrnehmungsmustern
- Vermeidung von defensiver Opferhaltung
- Bedeutung der viszerale Funktionen
- Reiz-Reaktionsmechanismus des limbischen Systems
- Desensibilisierung von belastenden priv. und berufl. Redeerlebnissen
- Stärkung von Körper-, Stimm- und Sprachausdruck

METHODEN – SO HABEN SIE LANGFRISTIG ERFOLG!

- Übungen zur Balance der viszerale Funktionen
- Atem- und Entspannungsübungen n. Ilse Middendorff, Jacobsen u.a.
- Individuelle Sprachausdrucks-Analyse
- Stimm- und Artikulationstraining
- Bewusster Einsatz von Körpersprache und Körperspannung
- Die innere Landkarte - die bewusste Organisation unseres Innenlebens
- Das innere Team von Schulz von Thun
- Techniken der Autosuggestion
- Videoanalyse und Selbstreflexion mit Fallbeispielen aus Ihrer Praxis

NUTZEN – DAS NEHMEN SIE FÜR IHRE BERUFLICHE PRAXIS MIT

Am Ende dieses Seminars werden Sie wissen,

- wie Sie sich auf wichtige berufliche Herausforderungen vorbereiten.
- welche Methoden Ihre viszerale Reaktionen am besten reduzieren.
- wie Sie Lampenfieber im Berufsalltag vermeiden.
- wie Sie anhand Ihres individuellen Trainingskonzepts auch nach dem Seminar Ihr Lampenfieber abbauen können.

SEMINARINFORMATIONEN / PREISE pro Person

- **Seminargruppe: 3-5 Teilnehmer*innen**
- **Seminardauer:** 2 Tage
- **Seminarzeit:** 09:00–16:30 Uhr
- **Seminarpreis:** **1.400,- €** zzgl. 19% MwSt. (1.666,- € inkl. 19% MwSt.)
- **Frühbuchung*:** **1.200,- €** zzgl. 19% MwSt. (1.428,- € inkl. 19% MwSt.)
**Nur bei Zahlung bis 60 Tage vor Seminarbeginn und bei einer Buchung direkt über unsere Homepage.*
- In der Seminargebühr enthalten sind alle Seminarunterlagen und die Hotel-Tagungspauschale (2 Kaffeepausen und Mittagessen pro Seminartag).

