

Guter Umgang mit Redeangst und Lampenfieber

Seminar-Nr.	2019 Q132 SF
Termin	23.09.2019 bis 24.09.2019
Zielgruppe	Interessierte, die Ihren Auftritt sicherer und weniger aufgeregt gestalten möchten.
Tagungsstätte	MARITIM HOTEL KÖLN Heumarkt 20 50667 Köln Tel. 0221 20270 meeting.kol@maritim.de
Dozenten/-innen	Michael Vetter Redakteur, Nachrichtensprecher, Rhetorik- und Kommunikationstrainer

Kompetenzorientierte Lernziele

Die Teilnehmenden

- wissen um ihr persönliches Lampenfieberprofil
- erkennen ihre Chancen im Umgang mit der Nervosität
- erarbeiten unterschiedliche Phasen des Vortrags und seinem Erleben
- gewinnen Souveränität durch Präsenz
- können einen Spannungsbogen aufbauen und halten
- erlernen den Umgang mit kritischen Situationen und Fragen

Inhalte

Montag, 23. September 2019

10:00 bis 10:30 Uhr **Begrüßung und Vorstellung**

Dozenten/-innen: **Michael Vetter**

10:30 bis 17:30 Uhr **Selbstpräsentation**

Mein persönliches Lampenfieberprofil

Lampenfieber: Ursache – Wirkung - Nutzen

Reaktionsmuster: Angriff – Flucht - Verstecken

Lustvoll scheitern – der Umgang mit Nervosität als Chance

Vorfreude, Freude, Lampenfieber, Erfolg – die Stufen des gelungenen Vortrags

Diskussion und Übungen

Dienstag, 24. September 2019

09:00 bis 16:30 Uhr **Souverän durch Präsenz**

Einsatz von Körpersprache

Gestik – Mimik – Blickkontakt – Stimme

Die freie Rede (Sprechdenken)

Den Spannungsbogen aufbauen und halten

Umgang mit kritischen Situationen und Fragen – wie behalte ich die Konzentration?

Übungen, Feedback, Diskussion

Auswertung des Seminars, Verabschiedung der Teilnehmenden

Pausenzeiten

10:30 - 10:45 Uhr Kaffeepause

12:00 - 13:00 Uhr Mittagspause

15:00 - 15:15 Uhr Kaffeepause

Die dbb akademie behält sich das Recht des Dozentenaustausches, Terminverschiebungen sowie Aktualisierung der Inhalte vor