

Der sichere Auftritt: Lampenfieber, Rede- und Auftrittsangst beseitigen

Das Phänomen „Lampenfieber“ ist weit verbreitet. Und ein leicht kribbeliges und aufregendes Gefühl vor einer Rede oder einem Auftritt hilft dem Referenten, in die richtige Spannung zu geraten. Doch was, wenn das Lampenfieber so intensiv wird, dass es sich zu einer Rede- oder Auftrittsangst entwickelt? Wenn die Knie zittern, die Hände feucht werden, Atmung oder Stimme beeinträchtigt werden oder gar ein Blackout droht?

Redeangst, Auftrittsangst und intensives Lampenfieber muss heute niemand mehr hinnehmen.

Es gibt 2 Möglichkeiten, dieses Thema zu bearbeiten:

Möglichkeit 1 – das Coaching

Individuell finden wir heraus, was bei Ihnen zu Lampenfieber / Redeangst / Auftrittsangst führt. Wir packen das Übel an der Wurzel und eliminieren Ihre Redeangst / Auftrittsangst / Lampenfieber. Zukünftig gestalten Sie Ihre Auftritte, Vorträge und Präsentationen angstfrei und entspannt, im Meeting und vor großen Auditorien.

Möglichkeit 2 – das Seminar

Im Seminar lernen die Teilnehmer entspannt einer Präsentation, einem Auftritt oder einer Rede entgegen zu sehen. Entspannungstechniken helfen ebenso wie Übungen aus dem professionellen Schauspieltraining Auftrittsängste in den Griff zu bekommen. So können die Teilnehmer zukünftig Präsentationen und Vorträge, die sie selber halten, genießen und sich und ihr Unternehmen auf gebührende Weise präsentieren.

Inhalt

- Ursachen von Lampenfieber / Redeangst / Auftrittsangst
- Entspannungstechniken
- Spannung und Aufmerksamkeit
- Lampenfieber, Redeangst, Auftrittsangst eliminieren oder einschränken

Nutzen

- Spaß an Auftritten, Vorträgen, Präsentationen, Podiumsdiskussionen und im Meeting
- Sich selbst und das Unternehmen gebührend präsentieren
- Nie mehr Unsicherheit und Angst vor Publikum
- Inhalte zielführend darstellen
- Keine Angst vor der Angst mehr
- Keine Angst vor Aussetzern

Methode

- Übungen aus dem professionellen Schauspieltraining
- Übungen aus dem NLP (Neurolinguistischen Programmieren)
- Wingwave (basiert auf modernsten Erkenntnissen der Hirnforschung)
- Entspannungstechniken

Zielgruppe

Alle, die starkes Lampenfieber, Redeangst oder Auftrittsängste kennen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Trainerin



Julia Sobainsky, ist studierte Schauspielerin mit vielen Jahren Erfahrung am Theater, als Sprecherin und (Rundfunk-)Moderatorin. Seit 1996 stellt sie als Speaker, Coach und Trainerin ihr Wissen zur Verfügung. Sie entwickelte eine Methode, um die Ausstrahlung von Menschen zu steigern. Julia Sobainsky arbeitet mit Methoden aus dem professionellen Schauspieltraining und mit den neuesten Erkenntnissen aus der Hirnforschung. Sie ist NLP-Master, systemischer Coach und zertifizierter Wingwave-Coach.