

SI-PE-022-3-10 Redeangst überwinden**SEMINARBESCHREIBUNG**

Redeangst überwinden bedeutet, systematisch Ihre Präsentationssicherheit aufzubauen statt Symptome zu verdrängen. Sie analysieren Ihre individuellen Auslöser von Lampenfieber, entwickeln konkrete Bewältigungsstrategien aus kognitiver Verhaltenstherapie und trainieren souveränes Auftreten in geschütztem Rahmen mit maximal 5 Teilnehmern. Egal ob Präsentation vor dem Vorstand, Fachvortrag auf Konferenzen oder Meeting-Moderation – Sie erwerben Techniken für sichere Kommunikation in beruflichen Redesituationen. Das Seminar kombiniert Atemtechniken zur Stressreduktion, Körpersprache-Training für selbstsicheres Auftreten und mentale Strategien gegen negative Gedankenspiralen vor Auftritten.

Sicher präsentieren vor Vorstand und Geschäftsführung

In diesem 2-tägigen Praxisseminar entwickeln Sie Ihre persönliche Strategie gegen Redeangst durch systematisches Training realer Redesituationen. Sie üben kurze Präsentationen, erhalten konstruktives Feedback zu Stimme und Körpersprache und lernen Notfall-Techniken für akute Angstmomente kennen. Statt theoretischer Ratschläge erarbeiten Sie konkrete Handlungsoptionen für Ihre spezifischen Herausforderungen – ob panische Angst vor Vorträgen, Nervosität bei spontanen Wortmeldungen oder Unsicherheit bei kritischen Rückfragen. Der geschützte Rahmen mit maximal 5 Teilnehmern ermöglicht intensives Üben ohne Leistungsdruck, sodass Sie schrittweise Selbstvertrauen für souveräne Auftritte aufbauen.

SEMINARINHALTE**Redeangst analysieren und verstehen**

- > Persönliche Auslöser von Lampenfieber identifizieren
- > Körperreaktionen bei Redeangst erkennen und einordnen
- > Negative Gedankenmuster vor Auftritten aufdecken
- > Unterschied zwischen Lampenfieber und Redeangst verstehen
- > Eigene Stärken als Redner bewusst machen

Praktische Bewältigungsstrategien entwickeln

- > Atemtechniken gegen akutes Lampenfieber einsetzen
- > Körpersprache für selbstsicheres Auftreten trainieren
- > Mentale Strategien gegen Katastrophendenken anwenden
- > Vorbereitung strukturieren für mehr Sicherheit
- > Notfall-Techniken für Blackouts und Versprecher nutzen

Souverän auftreten vor Gruppen

- > Kurze Präsentationen in geschütztem Rahmen üben
- > Konstruktives Feedback zu Stimme und Wirkung erhalten
- > Umgang mit kritischen Rückfragen trainieren
- > Selbstvertrauen durch Erfolgserlebnisse aufbauen
- > Transfer in eigene berufliche Redesituationen planen

UNSERE SEMINARMETHODEN

	 Öffentliches Seminar	 Individual Seminar	 Inhouse Seminar
Dauer	2 Tage	1 Tag	Nach Absprache
Teilnehmerkreis	Offene Gruppe	Einzelcoaching	Firmenschulung
Garantierte Durchführung*	✓	✓	✓
Bundesweit verfügbar	✓	✓	✓
Monatlich buchbar	✓	✓	✓
Personalisiertes Zertifikat	✓	✓	✓
Mittags- und Pausenverpflegung vor Ort	✓	✓	
Professionelle Seminarunterlagen	✓	✓	✓
Bei Ihnen vor Ort (optional ohne Aufpreis)		✓	✓
Berücksichtigung Ihres Wunschtermins		✓	✓
Persönliches Vorgespräch zum Dozenten		✓	✓
Schwerpunkt liegt auf Ihrer Branche		✓	✓
Individuelle Seminarinhalte		✓	✓
Höchste Diskretion und Datenschutz		✓	✓
Persönliche Nachbetreuung		✓	✓
Einplanung Ihrer Vorgaben zur Seminardauer			✓

* Wir garantieren eine Durchführung unserer öffentlichen Seminare bereits ab einer Mindestteilnehmerzahl von 2 Personen. Nähere Informationen zu den kommenden Garantieterminen erhalten Sie nach Auswahl des Ortes.

> Öffentliche Seminare / 1.490,00 € netto zzgl. MwSt.

Große Auswahl praxisnaher Themen im gesamten Bundesgebiet

Ideal geeignet für mehrere Mitarbeiter eines Unternehmens, sowie für Privatkunden, die sich selektiv weiterbilden möchten. Ihnen stehen monatlich **über 160 Seminare an 12 Lernumgebungen** im gesamten Bundesgebiet zur Auswahl.

> Individuelle Seminare / 1.490,00 € netto zzgl. MwSt.

Maximaler Lernerfolg & höchste Flexibilität im Einzelcoaching

Unsere wirksamste Lernform, weil der **Fokus an beiden Seminartagen ganz bei Ihnen liegt** – bei Ihren Themen, Zielen und individuellen Fragen. Gemeinsam mit Ihrer Dozentin oder Ihrem Dozenten gestalten Sie ein Seminar, das exakt auf Ihre Situation zugeschnitten ist. Sie entscheiden **selbst, wann und wo** das Seminar stattfindet – in Ihrer vertrauten Umgebung oder online.

> Inhouse-Seminare / Preis auf Anfrage

Maximaler Lernerfolg & höchste Flexibilität für Ihr Unternehmen

Optimal für Unternehmen, die ihren Mitarbeiter:innen gezielte und passgenaue Trainings ermöglichen möchten. Behandelt werden ausschließlich Themen, die im Vorfeld gemeinsam mit Ihnen abgestimmt werden. Jedes Angebot wird **individuell auf die Ziele und Anforderungen Ihres Unternehmens zugeschnitten und kalkuliert**.

Falls Sie Fragen haben oder weitere Informationen Wünschen zögern Sie nicht uns zu kontaktieren.

Telefon: +49 (0)89 89559805

Telefax: +49 (0)89 87577306

eMail: kontakt@SEMINAR-INSTITUT.de

www.seminar-institut.de