

**SI-EL-PE-022-3-1 Redeangst überwinden****SEMINARBESCHREIBUNG**

Redeangst überwinden bedeutet im virtuellen Kontext, systematisch Ihre Kamera-Präsenz aufzubauen und digitale Kommunikationsängste zu bewältigen statt sie zu vermeiden. Sie analysieren Ihre spezifischen Auslöser von Online-Lampenfieber – sei es technische Unsicherheit, fehlendes nonverbales Feedback oder Selbstbild-Konfrontation im Videobild – und entwickeln konkrete Bewältigungsstrategien für virtuelle Redesituationen. Egal ob Webinar-Präsentationen vor 50 Teilnehmern, Quartalsbericht per Videokonferenz vor dem Vorstand oder Remote-Kundenpitches – Sie erwerben Techniken für sichere Kommunikation in digitalen Meetings und Online-Präsentationen. Das Online-Seminar kombiniert Atemtechniken zur Stressreduktion, Kamera-Körpersprache-Training für selbstsicheres Auftreten im Videobild und mentale Strategien gegen Zoom-Fatigue-bedingte Gedankenspiralen in Ihrem vertrauten Home-Office-Setting.

**Souverän vor der Kamera präsentieren und digitale Meeting-Dynamiken meistern**

In diesem 2-tägigen virtuellen Praxisseminar entwickeln Sie Ihre persönliche Strategie gegen Online-Redeangst durch systematisches Training realer digitaler Redesituationen – direkt in der Live-Online-Umgebung. Sie üben kurze Webinar-Präsentationen vor Kamera, erhalten konstruktives Feedback zu Ihrer digitalen Wirkung und Bildausschnitt und lernen Notfall-Techniken für technische Pannen kennen. Statt theoretischer Ratschläge erarbeiten Sie konkrete Handlungsoptionen für Ihre spezifischen virtuellen Herausforderungen – ob panische Angst vor eigenem Videobild, Nervosität bei fehlenden nonverbalen Signalen oder Unsicherheit beim Bildschirm-Sharing vor Stakeholdern. Das Online-Format mit maximal 5 Teilnehmern ermöglicht intensives Üben in vertrauter Umgebung ohne Präsenz-Stress, sodass Sie schrittweise Selbstvertrauen für souveräne digitale Auftritte von Ihrem Arbeitsplatz aus aufbauen.

**SEMINARINHALTE****Online-Redeangst verstehen und digitale Ängste analysieren**

- > Spezifische Auslöser von Kamera-Lampenfieber identifizieren
- > Technische Unsicherheit vs. klassische Redeangst unterscheiden
- > Selbstbild-Konfrontation im Videobild bewältigen lernen
- > Fehlende nonverbale Signale als Stressverstärker erkennen
- > Zoom-Fatigue und digitale Erschöpfung als Angstfaktor

**Kamera-Präsenz und virtuelle Bewältigungsstrategien entwickeln**

- > Atemtechniken gegen akutes Online-Lampenfieber digital einsetzen
- > Kamera-Körpersprache für selbstsicheren Videobild-Auftritt
- > Blickkontakt zur Linse statt Bildschirm trainieren
- > Vorbereitung von Webinaren strukturieren für digitale Sicherheit
- > Notfall-Techniken für technische Pannen und Verbindungsabbrüche

**Souverän in virtuellen Meetings und Webinaren auftreten**

- > Kurze Online-Präsentationen vor Kamera üben
- > Konstruktives Feedback zu digitaler Wirkung und Bildausschnitt
- > Umgang mit Chat-Rückfragen parallel zur Präsentation trainieren
- > Selbstvertrauen durch virtuelle Erfolgserlebnisse aufbauen
- > Transfer in eigene Remote-Arbeits-Redesituationen planen

## UNSERE SEMINARMETHODEN

|                                            | <br>Öffentliches Seminar | <br>Individual Seminar | <br>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 / 1.090,00 € 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 / 1.090,00 € 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](mailto:kontakt@SEMINAR-INSTITUT.de)

[www.seminar-institut.de](http://www.seminar-institut.de)