

**SI-PE-022-2-1 Redeangst überwinden****SEMINARBESCHREIBUNG**

Sie kennen das Gefühl: Herzrasen vor der Präsentation, schweißnasse Hände beim Vortrag vor dem Vorstand, der Blackout mitten im Redebeitrag. Redeangst ist kein Karrierekiller – wenn Sie lernen, sie zu überwinden. In diesem zweitägigen Intensivtraining entwickeln Sie wirksame Strategien gegen Lampenfieber und bauen Ihre Präsentationskompetenz systematisch auf. Sie arbeiten in einer kleinen Gruppe von maximal 5 Teilnehmern, die Ihnen einen geschützten Rahmen für Ihre ersten Erfolgserlebnisse bietet. Durch individuelles Feedback zu Ihrer Körpersprache, Stimme und Argumentationsstruktur gewinnen Sie Sicherheit für Ihre nächste Präsentation.

**Vom nervösen Redner zum souveränen Präsentator**

Das Training kombiniert psychologische Erkenntnisse zur Angstbewältigung mit rhetorischen Techniken für überzeugendes Auftreten. Sie lernen, durch gezielte Atemübungen Ihr Lampenfieber zu kontrollieren, mit Visualisierungstechniken Ihr Selbstvertrauen zu stärken und durch strukturierte Vorbereitung Blackouts vorzubeugen. Praxisnah üben Sie, vor der Gruppe zu sprechen – zunächst in kurzen Sequenzen, dann in längeren Präsentationen. Jeder Redebeitrag wird auf Video aufgezeichnet und analysiert. Sie erkennen Ihre Fortschritte und identifizieren Ansatzpunkte für Verbesserungen. Nach dem Training verfügen Sie über einen persönlichen Notfallplan, der Sie in kritischen Redesituationen sicher führt.

**SEMINARINHALTE****Psychologische Grundlagen der Redeangst**

- > Entstehung und Mechanismen von Lampenfieber verstehen
- > Unterschied zwischen konstruktiver und lähmender Nervosität
- > Persönliche Angstauslöser identifizieren und analysieren
- > Positive Selbstgespräche als Instrument der Angstbewältigung

**Praktische Techniken gegen Redeangst**

- > Atemübungen zur Reduzierung körperlicher Stresssymptome
- > Mentale Vorbereitung durch Visualisierung
- > Notfallplan für akute Angstsituationen entwickeln
- > Umgang mit Blackouts und spontanen Redesituationen

**Souveränes Präsentieren vor Gruppen**

- > Strukturierter Aufbau überzeugender Präsentationen
- > Körpersprache und Stimme bewusst einsetzen
- > Interaktion mit dem Publikum als Sicherheitsfaktor
- > Videoanalyse eigener Redebeiträge mit konstruktivem Feedback

## 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 / 1.490,00 € 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](mailto:kontakt@SEMINAR-INSTITUT.de)

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