

## SI-EL-PE-022-2-1 Redeangst überwinden

### **SEMINARBESCHREIBUNG**

Redeangst macht vor der Webcam nicht halt – im Gegenteil: Viele Führungskräfte erleben in virtuellen Meetings eine neue Form von Lampenfieber. Sie sehen sich selbst im Video-Kachel-Mosaik, können die Reaktionen Ihres Publikums schwerer einschätzen und verlieren den roten Faden. Unser Online-Training vermittelt Ihnen in zwei intensiven Tagen praxiserprobte Techniken gegen Lampenfieber. Sie trainieren in einer kleinen Gruppe von maximal 5 Teilnehmern, arbeiten mit psychologischen Strategien zur Angstbewältigung und üben konkret an Ihren realen Präsentationssituationen. Der zentrale Vorteil: Sie entwickeln Ihre Fähigkeiten in der Umgebung, in der Sie später präsentieren.

### **Souverän präsentieren in hybriden Arbeitswelten**

Das Online-Format bietet einzigartige Lernchancen für den Umgang mit Redeangst. Sie üben in Ihrer vertrauten Umgebung, was vielen Teilnehmern den Einstieg erleichtert. Gleichzeitig trainieren Sie die Herausforderungen virtueller Präsentationen: Wie halten Sie Blickkontakt zur Kamera? Wie nutzen Sie Ihre Stimme als primäres Ausdrucksmittel? Wie gehen Sie mit der Stille um, wenn Ihr Publikum stumm geschaltet ist? Sie lernen spezifische Atemübungen gegen Lampenfieber, entwickeln mentale Vorbereitungsroutinen und trainieren Notfallstrategien für technische Pannen oder Blackouts. Jede Übung wird aufgezeichnet und analysiert – Sie sehen sich so, wie Ihr Publikum Sie wahrnimmt.

### **SEMINARINHALTE**

#### Psychologie der Redeangst verstehen

- > Entstehung und Mechanismen von Lampenfieber
- > Besonderheiten von Präsentationsangst in virtuellen Settings
- > Persönliche Angstauslöser identifizieren
- > Kognitive Umstrukturierung negativer Gedankenmuster

#### Praktische Techniken zur Angstbewältigung

- > Atemübungen für diskrete Anwendung vor der Kamera
- > Mentale Vorbereitung durch Visualisierungstechniken
- > Umgang mit Blackouts und technischen Störungen
- > Entwicklung persönlicher Vorbereitungsroutinen

#### Souveränes Auftreten in digitalen Meetings

- > Strukturierter Aufbau überzeugender Online-Präsentationen
- > Stimme und Sprache als primäre Wirkungsinstrumente
- > Interaktionstechniken für passive Zuhörer
- > Videoanalyse eigener Auftritte mit konstruktivem Feedback

## 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.

## **| SEMINARGEBÜHR**

### **> 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)