



Thema: Prüfungs- und Auftrittsangst überwinden

VA-Nr.: K 010.48/24-01

Bereich: Amtsübergreifende Fortbildungen

Prüfungsangst, Lampenfieber oder starke Nervosität vor Auftritten oder Meetings können sehr belastend sein. Das wird spätestens dann zum Problem, wenn die Ausbildung oder berufliche Karriere davon beeinträchtigt werden. Doch was können wir konkret gegen solche emotionalen Quälgeister tun, wenn darüber zu reden oder nachzudenken nicht mehr ausreicht? Wie können

wir vor Publikum wahre Größe zeigen, statt innerlich zu schrumpfen? Wie reduzieren wir Ängste

und Aufregung und aktivieren unsere Rückenwindhormone, wenn es darauf ankommt?

Das Seminar soll helfen, das Gelernte auch zeigen zu können und selbstsicher aufzutreten.

Das

Besondere ist die Aktivierung von Selbstwirksamkeit, damit Sie sich maximal selbst helfen können.

Dazu vermittele ich einfach zu erlernende Methoden, die sich bestens bewährt haben und sofort angewendet werden können. Die kompakte Vermittlung moderner Lerntechniken unterstützt

den nachhaltigen Lernerfolg. Das Seminar bietet gute Gelegenheiten, an eigenen Themen zu arbeiten und sich persönlich weiterzuentwickeln - mit viel Leichtigkeit, Zuversicht und Humor.

SCHWERPUNKTE:

• Multivitamine gegen emotionalen Stress vor Prüfungen und Auftritten

• Erhöhung der Souveränität in wichtigen Gesprächen

• Welche Selbstabwertungen und Erfolgsbremsen habe ich an Bord?

• Stärkende Sichtweisen aufbauen: „Wenn ich ab jetzt souverän bin, dann ist das eben soâ€™

• Umgang mit innerem Schrumpfen vor Publikum oder Prüfern (m/w)

• Soforthilfe zur Regulierung von Ängsten, Aufregung und Panik

• Beste Tricks, um sich selbst zu stressen - und ihr Gegenmittel

• Gehirngerechtes Lernen und vernetztes Verstehen, statt nur zu pauken

• Dem Gehirn die Chance geben, wieder auf sich selbst zuzugreifen

DOZENT:

Bernd Köhnlein, Kommunikationstrainer

ARBEITSMITTEL:

Diese werden Ihnen gestellt.

Datum: 15.08.2024

Zeit:

09:00 - 16:00 Uhr

Seminarort: Institutsgebäude Magdeburg
Albrechtstr. 7



39104 Magdeburg

Veranstalter: SIKOSA e.V.
Katrin Wille
0391 56540-31

Preis Mitglieder: 225 Euro

Preis Nichtmitglieder: 345 Euro