



Academy4socialskills

Lampenfieber Ade

LAMPENFIEBER ADE

FOCUS UND ZIEL DES SEMINARS

- Mit selbstsicheren Präsentationen, Vorträgen und Meetings überzeugen. Die Ursachen von Rede-, Vortrags- sowie Präsentationsangst kennen und auflösen
- Lampenfieber und Aufregung auf mentaler und körperlicher Ebene wirkungsvoll begegnen. Lernen Sie Hilfsmittel kennen mit dem Nervosität und das "flaue" Gefühl im Magen ausgeschaltet werden können.
- Ziel des Seminars ist es, den Teilnehmern Sicherheit für ihre Auftritte zu geben, damit das Problem mit dem Lampenfieber der Vergangenheit angehört.
- Des Weiteren lernen Sie Druck durch das Publikum und unangenehme Fragen gezielt zu reduzieren um Nervosität und Anspannungen spürbar abzubauen.

NUTZEN:

Steigern Sie ihren Marktwert und lernen Sie fehlerfrei und erfolgreich präsentieren ganz ohne Lampenfieber.

ZIELGRUPPE:

Personen die sicher, ruhig und souverän reden, vortragen oder präsentieren möchten.

TERMINE/ORT

Siehe Homepage.

Interne Termine auf Anfrage.

KOSTEN:

Die Kosten pro Seminar betragen Euro 350,- exkl. MwSt. pro Teilnehmer oder als intern durch geführtes Training der vereinbarte Tagessatz.

Weitere Informationen erhalten Sie von Ursula della Schiava-Winkler per Email: office@socialskills4you.com oder telefonisch unter: +43/1/4087717 sowie +43/664/1012768

INHALTE:

Wer nur aufgeregt ist, hat kein wirkliches Lampenfieber oder Prüfungsangst. Die, die es haben, wissen, wie schlimm es sein kann, kalte Schweißausbrüche zu bekommen, die Knie zittern, man den Blackout fürchtet, die Stimme weg bleibt, man stottert ... Dagegen kann man was tun. Wir vermitteln alles, was es rund ums Lampenfieber zu wissen und zu trainieren gibt.

Im Seminar werden alle Faktoren rund um Lampenfieber und Prüfungsangst benannt, beleuchtet und besprochen. Für alle Situationen gibt es Möglichkeiten sich anders zu verhalten. Von der entsprechenden Vorbereitung inhaltlich, mental, über die praktischen Trainings über neue Entspannungsmöglichkeiten bis hin zu Tipps für die richtige Ernährung lang- und kurzfristig vor dem Termin.

DIE SYMPTOME ERKENNEN

- Unterschied Aufregung und Lampenfieber
- Symptombearbeitung oder Arbeit an den Ursachen

WIRKLICH FIT FÜR DEN AUFTRITT

- verschiedene Mentalstrategien
- eigene Ressourcen effektiv nutzen
- einfache Entspannungs- und Konzentrationsmethoden
- Vom richtigen Umgang mit sich selbst - die innere Kommunikation

DIE VORBEREITUNG FÜR IHREN AUFTRITT

- Richtige inhaltliche und formale und langfristige Vorbereitung
- Sicherheit durch die eigene Körpersprache
- souveräner Umgang mit Störungen
- Strategien für kurz vor und während des Auftrittes
- Richtige Ernährung in der Vorbereitung und am Tag der Präsentation



ANMELDUNG

Academy4socialskills
Lerchenfelderstraße 120/10, AT-1080
Wien
telefonisch oder per Fax: +43/1/4087717
mobil: +43/664/1012768
E-Mail: office@socialskills4you.com
www.socialskills4you.com

ANMELDUNG:

Veranstaltung:	
Termin:	
Teilnehmer:	
Adresse	
Firma/Privat:	
Strasse:	
PLZ / Ort:	
Telefon:	
Fax:	
E-Mail:	

Allgemeine Geschäftsbedingungen:

Die Kosten sind exkl. Mwst (inkl. Seminarunterlagen).

Für die Sicherung des Seminarplatzes ist die Bezahlung vor Beginn der Veranstaltung erforderlich.

Stornierungen können nur schriftlich entgegengenommen werden, bis 4 Wochen vor Veranstaltungsbeginn kostenfrei, ab 4 Wochen bis 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn werden 50% des Teilnehmerbetrages verrechnet, ab 9 Tage vor Veranstaltungsbeginn müssen wir 100% des Teilnehmerbetrages verrechnen.

Die Stornogebühren entfallen, wenn ein Ersatzteilnehmer für die Veranstaltung genannt wird.

Die Academy4socialskills kann das Seminar aus wichtigem Grund - insbesondere Krankheit des Beraters/Trainers oder zu geringe Teilnehmerzahl - gegen Erstattung des bereits gezahlten Teilnehmerbeitrages absagen.

Es gelten die Honorarrichtlinien der Academy4socialskills.

Mit meiner Anmeldung erkläre ich mich mit den Teilnahmebedingungen der Anmeldung einverstanden.

Ort, Datum:

Unterschrift:

Anmeldung bis 14 Tage vor dem Seminar der Academy4socialskills.

Nach Erhalt Ihrer Anmeldung bekommen Sie Anmeldebestätigung und Rechnung zugeschickt, die Unterlagen und die Teilnehmervorbereitung erhalten Sie jeweils 7 Tage vor der Veranstaltung.

REFERENTINNEN:

Das Team der Academy4socialskills

