

Lampenfieber ade

Ein Training gegen Auftrittsangst

Thema

Prüfungsangst? Lampenfieber? Viele Menschen leiden darunter. Gerade wenn es wichtig wird, möchten wir auf uns und unser Können zurückgreifen und souverän agieren können. Doch die Nervosität spielt uns einen Strich durch die Rechnung. In diesem Live-Online-Seminar schauen wir uns an, woher das Lampenfieber eigentlich kommt und was es für Strategien und Methoden gibt, damit umzugehen. Lernen und erproben Sie hier die zu Ihnen passende Technik.

Der Kurs findet in zwei Teilen statt. Die Woche dazwischen kann als Selbstlernphase genutzt werden, um die ein oder andere Technik schon anzuwenden.

Inhalt

- Lampenfieber...Was ist das eigentlich?
- Embodiment-Übungen für mehr Sicherheit
- Das Handwerkszeug: Körpersprache und Stimme
- Entspannungstechniken
- Das Mindset: Glaubenssätzen auf der Spur
- Mentale Vorbereitungstechniken

Termine

04.03.2022 von 15-17 Uhr
11.03.2022 von 15-17 Uhr

Gruppengröße

< 6 TeilnehmerInnen

Kosten

160,- Euro (inkl. MwSt.)

Referentin

Dagmar D'Alessio, Expertin für Rhetorik, Körpersprache, Kommunikation und Stimme - Schauspielerin und studierte Rhetorikerin. Seit zehn Jahren gibt sie Seminare als zertifizierte Kommunikationstrainerin, E-Tutorin und Coach

Anmeldung

Senden Sie eine Mail [mit Name, Anschrift] an post@rheacting.de

Nach der Anmeldung bekommen Sie einen Zoom-Link zugeschickt, mit dem Sie sich in das Webinar einwählen können.