

Guter Umgang mit Redeangst und Lampenfieber

Veranstaltungs-Nr. 2023 Q266 SF

Nutzen und Ziele

26.10.2023 10:00 bis 15:00 Uhr

Wer unter Redeangst und Lampenfieber leidet, findet sich mit der Mehrheit aller Erwachsenen in guter Gesellschaft. Zitterige Hände, Schweißausbrüche, versagende Stimme - da nützt auch die beste inhaltliche Vorbereitung häufig nichts.

Im Seminar entwickeln Sie wirksame Techniken, um Ängste und Stress bei Vorträgen und Präsentationen abzubauen.

Ihr Nutzen

- Sie kennen Ihr persönliches Lampenfieberprofil.
 - Sie erkennen ihre Chancen im Umgang mit der Nervosität.
 - Sie erarbeiten unterschiedliche Phasen des Vortrags und reflektieren, wie Sie diese erleben.
 - Sie gewinnen Souveränität durch Präsenz.
 - Sie können einen Spannungsbogen aufbauen und halten.
 - Sie erlernen den Umgang mit kritischen Situationen und Fragen.
-
- Mein persönliches Lampenfieberprofil
 - Chancen im Umgang mit Nervosität
 - Stufen des gelungenen Vortrags
 - Souverän durch Präsenz
 - Umgang mit kritischen Situationen und Fragen

Guter Umgang mit Redeangst und Lampenfieber

Veranstaltungs-Nr. 2023 Q266 SF

Zielgruppe

Termin 26.10.2023

Plattform Zoom

Dozent*innen Michael Vetter

Teilnahmegebühr 290,00 EUR

Seminarzeiten Donnerstag 10:00 Uhr - 15:00 Uhr

Pausenzeiten Die Dozent:innen legen flexibel oder nach Bedarf Pausen ein.

Arbeitsmittel keine speziellen Arbeitsmittel benötigt

Online-Evaluation Am letzten Seminartag erhalten Sie eine E-Mail von der dbb akademie. Bitte bewerten Sie die Veranstaltung über den Online-Fragebogen. Ihre Rückmeldung hilft der dbb akademie, die hohe Qualität der Schulungen dauerhaft zu gewährleisten. Die Bewertung kann (auch anonym) mit Smartphone, Tablet oder PC durchgeführt werden.

Die dbb akademie behält sich das Recht des Dozentenaustausches, Terminverschiebungen sowie Aktualisierung der Inhalte vor.

Wissenswertes zu diesem Online-Seminar

Methodik und Ablauf

In diesem Online-Seminar erwartet Sie ein visualisierter Fachbeitrag zu Ihrem Thema. Je nach Verlauf werden Sie entweder über Chat, Mikrofon oder andere Online-Medien aktiv in den Veranstaltungsverlauf eingebunden. Die Dozent:innen entscheiden entsprechend der Seminarsituation über Art und Weise der Beteiligung. Die Inhalte werden anschaulich durch Vorträge, Präsentationen, Fallbeispiele, Diskussionen sowie ggf. durch Gruppenarbeiten oder Feedbackrunden vermittelt. Dabei kommen bewährte Online-Präsentations- und Lernmedien zum Einsatz.

Technische Voraussetzungen

Sie benötigen für die Teilnahme einen PC/Laptop mit Headset und ggf. Webcam. Unabhängig von der eingesetzten Online -Seminarplattform können Sie direkt über Ihren Browser beitreten. Alternativ können Sie die jeweilige Anwendung der Plattform installieren und nutzen.

Mit der Anmeldebestätigung zum Online-Seminar und per E-Mail eine Woche vor Veranstaltungsbeginn erhalten Sie eine Hilfestellung zur Nutzung der jeweils eingesetzten Online -Seminarplattform.

Wissenswertes rund um unsere Online-Seminare finden Sie auch auf unserer [Homepage](#).