

SI-PE-022-6-1 Redeangst überwinden

SEMINARBESCHREIBUNG

Redeangst blockiert, und das nicht nur in Vortrag und Gespräch, sondern schlimmstenfalls auch Ihren Karriereweg - und vielleicht sogar die Unternehmensentwicklung. Die Angst, sich zu Wort zu melden, kann Sie schlimmstenfalls davon abhalten, Ihre Expertise als Fach- und Führungskraft dort einzubringen, wo Sie dringend gebraucht wird. Eine gute Idee allein bewegt schließlich noch nichts: Es ist die Art und Weise, wie wir Ideen kommunizieren, die eine produktive Diskussion, einen informativen Vortrag und damit schlussendlich auch Change im Unternehmen ermöglicht. Unser Seminar „Redeangst überwinden“ hilft Ihnen dabei, der Redeangst die Macht zu nehmen - und zeigt Ihnen zugleich Mittel und Wege auf, um Ihre persönlichen Stärken im Reden vor Publikum und auch in der Gesprächsführung gezielt auszubauen. Für einen überzeugenden Auftritt und mehr Selbstbewusstsein im Beruf.

Souverän in Vortrag und Gespräch: Überwinden Sie Redeangst und Lampenfieber

Unser Seminar „Redeangst überwinden“ unterstützt Sie dabei, Ihre kommunikative Kompetenz aus einer neuen Perspektive zu betrachten und Ihre Redeangst zu überwinden - effektiv und nachhaltig. Zu diesem Zweck widmen Sie sich zunächst der Frage, was manche Vorträge und Gespräche zu einem Auslöser für Stress im Beruf macht. So lernen Sie, Angstspiralen und Katastrophendenken zu erkennen und bewusst zu durchbrechen. Anschließend trainieren Sie im Rahmen eines intensiven Rhetoriktrainings den Umgang mit stressigen Kommunikationssituationen. Von Körpersprache und Schlagfertigkeit bis hin zu Stressmanagement vor dem Einstieg in schwierige Situationen stellen Sie dabei ein individuell auf Sie zugeschnittenes Repertoire von Kommunikationstechniken zusammen. Von Störungen im Vortrag bis zu verbalen Angriffen üben Sie dabei den souveränen Umgang mit möglichen Stressfaktoren - und lernen, Ihre Stärken in Rede und Gesprächsführung als wirkungsvollen Schutzschild gegen Redeangst zu nutzen.

SEMINARINHALTE

Redeangst überwinden

- > Was bedeutet Redeangst?
- > Distress und Eustress
- > Wie Stress die kommunikative Kompetenz beeinflusst
- > Warum Redeangst eigentlich Versagensangst bedeutet
- > Der Innere Kritiker
- > Fight or Flight: Produktiver Umgang mit Redeangst
- > Katastrophendenken ablegen
- > Angstspiralen durchbrechen

Rhetoriktraining I: Sicher im Vortrag

- > Bühnenkünstler oder stilles Wasser? Rednertypen im Vergleich
- > Individuelle Stressanalyse: Wie behindert mich meine Nervosität?
- > Persönliches Rhetorik-Profil: Was sind meine Stärken im Vortrag?
- > Fester Stand - selbstbewusste Haltung
- > Mimik und Gestik: Körpersprache richtig einsetzen
- > Blickkontakt herstellen und halten
- > Mehr Sicherheit durch ein starkes Gedächtnis: Mnemotechniken für die Rede
- > Stressmanagement vor dem Vortrag: Entspannungstechniken und Atemübungen
- > Keine Angst vor dem Publikum!
- > Professioneller Umgang mit Störungen und Zwischenfragen

Rhetoriktraining II: Selbstbewusst im Gespräch

- > Grundlagen der Gesprächsführung
- > Individuelle Stressanalyse: Was macht schwierige Gespräche für mich aus?
- > Persönliches Rhetorik-Profil: Was sind meine Stärken im Gespräch?

- > Gesprächsverläufe analysieren
- > Gruppendynamik im Gespräch
- > Selbstbewusst in Unterhaltungen einsteigen
- > Sicherer Umgang mit Small Talk
- > Schlagfertigkeit
- > Konfliktmanagement
- > Professioneller Umgang mit Kritik und verbalen Angriffen
- > Emotionale Distanz: Die Kunst, Gespräche im Beruf nicht persönlich nehmen

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 / 1.350,00 € 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 / 1.350,00 € netto zzgl. MwSt.

Maximaler Lernerfolg & höchste Flexibilität im Einzelcoaching

Unsere effektivste Lernmethode, da der **Fokus während eines Seminartages ausschließlich auf einer Person** liegt. Es werden nur Themen behandelt, die im Vorfeld mit Ihnen definiert wurden. Sie können zudem **selbst festlegen, wann und wo das Seminar realisiert werden soll. Unabhängig von Ihrer Auswahl, bleibt die Seminargebühr unverändert.**

> Inhouse-Seminare / Preis auf Anfrage

Maximaler Lernerfolg & höchste Flexibilität für Ihr Unternehmen

Optimal für Unternehmen, die Ihren Mitarbeitern gezielte Trainings anbieten möchten. Es werden nur Themen behandelt, die im Vorfeld mit Ihnen definiert wurden. Jedes Angebot wird **individuell auf die Anforderungen Ihres Unternehmens** hin 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

www.seminar-institut.de