

Lampenfieber ade: Vortragsangst meistern und erfolgreich präsentieren

Kursnr.
24BTDK0015



Kurstermin

02.10.2024 bis 03.10.2024

Unterrichtsdetails

Mi, Do 09:00-16:20

16 Unterrichtseinheiten

Unterrichtsort

BFI Wien

Alfred-Dallinger-Platz 1

1030 Wien

Lernformat

Präsenz



Preis

€ 480,-

Förderpreis

€ 330,-



Alle Preise inkl. 10% USt.

Bitte beachten Sie die Rabatt- und Förderbedingungen. Mehr Informationen finden Sie unter bfi.wien.

Das erwartet Sie

Aufgeregt, angespannt, Schweißperlen auf der Stirn, schwitzige Hände, trockener Hals ... Redeangst kann einem die Kehle zuschnüren. Viele Menschen haben Angst, vor Publikum zu sprechen – in allen Berufsgruppen und auf allen Hierarchieebenen. Aber: Redeangst ist "heilbar". Tun Sie etwas dagegen, damit diese Hürde nicht zur Karrierebremse wird! Unser Workshop "Lampenfieber ade" hilft Ihnen dabei, Ihre Vortragsangst nachhaltig zu überwinden. Sie erlernen die neuesten mentalen Strategien und Selbstcoachingmethoden, um in Zukunft vor Publikum selbstbewusst und souverän zu präsentieren.

Inhalte

- Praktische Tipps zur Vorbereitung und Strukturierung von Präsentationen
- Perfektionierung von Körperhaltung, Stimme und Sprechtechnik
- Mentale Strategien zur Reduzierung von Angst, Stress und Nervosität
- Effektive Methoden für Selbstcoaching und Stressregulation
- Bewältigung von negativen Erfahrungen und Emotionen in Vortragssituationen
- Strategien für den Umgang mit Black-out-Momenten
- Übungen und praxisnahe Beispiele

Nutzen und Karrieremöglichkeiten

- In diesem Seminar werden Sie hemmendes Lampenfieber und Redeangst nachhaltig überwinden.
- Sie erhalten wertvolles Know-how, Tipps und Techniken zur Verbesserung Ihrer Vortrags- und Präsentationsfähigkeiten.
- Sie können Ihre berufliche Expertise souverän und professionell darstellen.
- Sie erlernen hilfreiche Methoden für das Selbstcoaching und können negative Gedanken endlich hinter sich lassen.
- Ihrem nächsten erfolgreichen Vortrag steht nichts mehr im Wege.

Zielgruppe

- Berufstätige aller Hierarchieebenen und Studierende, die angstfrei und selbstbewusst präsentieren möchten
- Personen, die ihre Vortragskompetenz weiterentwickeln möchten
- Berufstätige, die ihre Überzeugungskraft im Arbeitskontext stärken, in Meetings und Diskussionen überzeugend agieren wollen
- Führungskräfte, die mit positiver Ausstrahlung und präzisen Vorträgen punkten wollen
- Selbstständige mit dem Wunsch, ihre Produkte und Dienstleistungen optimaler darzustellen