

Lampenfieber Leistungssituationen gelassen meistern

Anlass:

Etwas Lampenfieber vor und in Leistungssituationen wie Vorträgen, wichtigen Gesprächen, Verhandlungen oder anderen schwierigen Situationen im Berufsalltag, ist gut und normal. Problematisch wird es erst, wenn sich das Lampenfieber zu einer Furcht entwickelt, die lähmt, verunsichert und Black outs verursacht.

Inhalte:

- die Sonnenseite und die Schattenseite des Lampenfiebers
- den Ursachen der eigenen Furcht in Leistungssituationen näher kommen
- den inneren Kritiker kennen und beherrschen lernen
- aus eigenen Erfolgen Nutzen ziehen
- günstige innere Bilder entwickeln
- entspannt an Leistungssituationen herangehen
- sich gut auf Leistungssituationen vorbereiten

Ziele:

Die Teilnehmenden haben einfache Strategien der angstreduzierenden Selbststeuerung in Leistungssituationen kennen gelernt, geübt und können diese in ihrem Arbeitsalltag umsetzen.

Zielgruppe:

Personen, die sich in Leistungssituationen, wie Vorträgen, Sitzungsleitungen, Verhandlungen, Gesprächen u.ä. durch ihr Lampenfieber gelähmt anstatt angespornt fühlen

Arbeitsweise:

Inputs im Plenum, individuelles Bearbeiten von Unterlagen, Gruppenarbeiten, Partnerarbeiten, Körper- und Entspannungsübungen

Dauer:

2 Tage

max. Teilnehmerzahl:

12

Trainerin:

Dr. phil. Sybille Wölfing Kast