

Vom Lampenfieber zur Auftrittsfitness – Einzelcoaching

Auftrittssicherheit gewinnen durch wirksame mentale Techniken.

Trotz aller Professionalität fällt es vielen Menschen schwer, ihre persönliche Bestleistung bei Auftritten vor großen Gruppen, in Präsentationen oder anderen anspruchsvollen Situationen zu zeigen. Ein Rednerpult, anspruchsvolle Zuhörer oder eine öffentliche Bühne verstärken die eigene Unsicherheit und schwächen das Selbstwertgefühl. Und gerade in solchen Momenten kommt es darauf an, wirklich gut zu sein. Mentale oder emotionale Blockaden werden zu einschränkenden Leistungsbremsen. Personen, die sich in solchen Situationen nicht wirklich gut fühlen, können ihr Wissen und ihre Kompetenzen nur eingeschränkt präsentieren und keine nachhaltige Wirkung beim Publikum erzielen.

Ihr Nutzen

Im Rahmen dieses individuellen Auftritts- bzw. Präsentationscoachings werden mentale und emotionale Hindernisse identifiziert, bearbeitet und aufgelöst. Mit Hilfe hochwirksamer Coaching-Techniken, die sich seit Jahren in der Praxis bewährt haben, optimieren Sie Ihre Auftrittssicherheit. Denn nur wer sich bei Auftritten wirklich sicher und wohl in seiner Haut fühlt, kann persönliche Bestleistungen erbringen.

Inhalte

- Detaillierte Analyse der stressauslösenden Faktoren
- Wie ist mein Verhalten in extremen Stresssituationen?
- Die wichtigsten mentalen Techniken zur Selbststeuerung
- Emotionen und persönliche Bestleistung
- Das Bearbeiten und Auflösen von Leistungsblockaden

Darüber hinaus werden individuelle Inhalte mit dem Coach abgestimmt.

Vorgehensweise

Vor dem Coaching wird in einem Telefongespräch zur Vorbereitung eine Ist-Analyse erstellt. Das Coaching erfolgt, je nach Bedarf, halbtägig oder an zwei halben Tagen.

Zielgruppe

Alle, die vor Publikum auftreten und präsentieren und durch Lampenfieber gebremst werden

Methoden

Wavivid®-Coaching, imaginative Methoden und Feedback

Hinweise

Dauer: halbtägig (ein- oder zweimal)
Termin: nach Vereinbarung
Ort: ime Bielefeld, andere Orte zzgl. Fahrtkosten

Coach: Heidrun Vössing
Preis: € 980,00 zzgl. MwSt. (1 halber Tag)
€ 1.800,00 zzgl. MwSt. (2 halbe Tage)

Seminarkennziffer C16