Lampenfieber und Redehemmung ade!

Gelassen, souverän und stark auftreten

Ansprüche steigen! Fast täglich gilt es zu zeigen, dass man den Anforderungen genügt und in „Bewertungssituationen“ bestehen kann. Wenn die Leistung in solchen Momenten nicht abgerufen wird, können mentale und körperliche Blockaden entstehen: Lampenfieber, Redehemmung, Redeangst, Auftrittsstress oder Präsentationsangst statt Auftrittslust. In diesem praxisorientierten Training lernst du wirksame Techniken und einen konstruktiven Umgang mit dir selbst, um Ängste und Stress in Kompetenz und Lust umzuwandeln.

Inhalte

Der integrative Ansatz, der diesem Training zugrunde liegt, nutzt mehrere Ebenen:

Die Ebene der Denkprozesse
- Erkennen, welche Gedanken zu einer negativen Selbstbewertung, zu pessimistischen Vorstellungen einer zukünftigen Redesituation etc. führen.
- Identifizieren von mentalen Auslösern, die in der Vergangenheit zu einer suboptimalen Erregungssituation geführt haben.
- Erkennen, welche Bewertungsprozesse ablaufen und wie diese verändert werden können.
- Wie man den Teufelskreis destruktiver Gedanken durchbricht.
- Dynamik und Struktur mentaler Blockaden verstehen und verändern können.
- Wie man Angst und Stress als Partner nutzen kann.
- Abmildern und transformieren von inneren Kritikerprozessen.

Die Ebene des Verhaltens
- Das Verhalten zielgerecht beeinflussen können, um gewünschte Leistungsfähigkeit abzurufen.
- Verhaltenssequenzen gezielt trainieren, um wirkungsvolle Performance-Situationen zu meistern.
- Eigene hilfreiche Verhaltensmuster in die gewünschten Kontexte einbauen können.
- Wiederkehrende Alltagssituationen trainieren, um nachhaltige Ergebnisse zu erzielen.
- Methoden des mentalen Trainings und der Selbsthypnose, um innere Zustände gezielt verändern zu können.

Die Ebene des körperlichen Erlebens
- Erkennen und beeinflussen von körperlichen Parametern, wie Atmung, Muskelspannung, Haltung etc., als das wesentliche Musterelement von Erleben.
- Körperliche Parameter so beeinflussen, dass eine Veränderung möglich wird.
- Anwenden von Bewegungsinterventionen (Klopftechniken, Bewegungsanker u. a.), um einen förderlichen Zustand herbeizuführen.
- Nutzen des gesamten Körpers, um die erwünschte Performance herzustellen.

Lernumgebung

In deiner Online-Lernumgebung findest du nach deiner Anmeldung nützliche Informationen, Downloads und Extra-Services zu dieser Qualifizierungsmaßnahme.

Dein Nutzen

Die Teilnehmer:innen ...
- können Aufregung, Lampenfieber oder Redestress in Kompetenz und Lust umwandeln.
- zeigen ihre Kompetenz auch in anspruchsvollen Situationen.
- können ihre Leistung punktgenau abrufen, um entsprechende Karrierechancen wahrzunehmen.
- gestalten den Umgang mit „inneren Kritikern“ neu und verbessern somit das Selbstbild.
- transformieren Übererregung beim Präsentieren in fokussiertes Handeln.
- lernen, wie sie aus einer Anspannung eine dosierte, hilfreiche Spannung machen.

- können ritualisierte Abläufe, Techniken und Methoden als Hilfestellung für den Alltag etablieren.
- erarbeiten einen Rückfall-Prophylaxe-Plan für eine nachhaltige Veränderung.

Methoden

Expert:innen-Input, Einzelarbeit, Gruppenarbeit und Übungen.

Teilnehmer:innenkreis

Fach- und Führungskräfte und alle, die (wieder) angst- und stressfrei in Reden, Präsentationen oder ähnliche Situationen gehen wollen.

Open Badges - Zeige auch digital, was du kannst.

Open Badges sind anerkannte, digitale Teilnahmezertifikate. Diese verifizierbaren Nachweise sind der aktuelle Standard für die Einbindung in Karrierenetzwerken wie z.B. LinkedIn.

Damit zeigst du digital, über welche Kompetenzen du verfügst.

Nach erfolgreichem Abschluss erhältst du von uns ein Open Badge.

Mehr erfahren kannst du unter:
https://www.haufe-akademie.de/seminare-lehrgaenge/trending-topics/open-badges



Trainer:in



Mansour Al-Khalisi
Ich verfüge über ein hohes Maß an Rollenflexibilität und Kompetenzen, wodurch ich in meiner Arbeit sehr flexibel agieren kann. Für mich ist es sehr wichtig, dass mein Angebot zum jeweiligen Kunden und dessen aktuellem Anliegen passt, weshalb ich ein breites Spektrum von Interventionen und Methoden anbiete. Der ständige Wandel erfordert, dass Menschen in der Lage sind, sich diesem anzupassen.
Meine Maxime lautet:
“Coaching, Organisationsentwicklung, Change-/ und Konfliktmanagement ist für mich gewinnbringend, wenn Teams, Organisationen und der Einzelne sich danach gestärkt fühlen und dies auch von außen wahrnehmbar ist!“

Deine Vorteile im Überblick

Open Badges
Binde deinen digitalen Badge in die Karrierenetzwerke ein und zeige, was du kannst.

Kleine Gruppe – großer Lernerfolg
Für optimales Lernen ist die Teilnahmezahl bei dieser Qualifizierung begrenzt.

Rundum versorgt
Die Teilnahmegebühr beinhaltet:
- gemeinsames Mittagessen pro vollem Seminartag
- Pausenverpflegung

Alle Lernmaterialien auf einen Blick
In deiner App oder Online-Lernumgebung findest du nach deiner Anmeldung alle relevanten Infos, Services & Arbeitsunterlagen zu deiner Qualifizierung.

Details zur Weiterbildung

Seminar | Präsenz

2 Tage
Zahl der Teilnehmenden begrenzt

Termine & Orte

14.-15.12.2026
Frankfurt a. M.
Veranstaltungsort
NH Collection Frankfurt Spin Tower

Tage & Uhrzeit
Montag, 14.12.2026
09:00 Uhr - 17:00 Uhr
Dienstag, 15.12.2026
09:00 Uhr - 17:00 Uhr

04.-05.02.2027
Berlin
Veranstaltungsort
Leonardo Royal Berlin Alexanderplatz

Tage & Uhrzeit
Donnerstag, 04.02.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr
Freitag, 05.02.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr

08.-09.03.2027
Köln/Niederkassel
Veranstaltungsort
Hotel Clostermanns Hof

Tage & Uhrzeit
Montag, 08.03.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr
Dienstag, 09.03.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr

07.-08.04.2027
München
Veranstaltungsort
Holiday Inn Unterhaching

Tage & Uhrzeit
Mittwoch, 07.04.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr
Donnerstag, 08.04.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr

14.-15.06.2027
Hamburg
Veranstaltungsort
Radisson Blu Hotel Hamburg Airport

Tage & Uhrzeit
Montag, 14.06.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr
Dienstag, 15.06.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr

30.09.-01.10.2027
Stuttgart
Veranstaltungsort
Holiday Inn

Tage & Uhrzeit
Donnerstag, 30.09.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr
Freitag, 01.10.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter www.haufe-akademie.de/2852

Teilnahmegebühr

€ 1.590,- zzgl. MwSt.
€ 1.892,10 inkl. MwSt.
Die angegebene Teilnahmegebühr beinhaltet

- ein gemeinsames Mittagessen pro vollem Seminartag,
- Pausenverpflegung und
- umfangreiche Arbeitsunterlagen.

Die Übernachtungskosten im Hotel werden von den Teilnehmenden direkt mit dem Hotel abgerechnet. Für die Hotelbuchung findest du in deiner Lernumgebung ein Reservierungsformular.

Deine Anmeldemöglichkeiten

Online: www.haufe-akademie.de/2852
E-Mail: anmelden@haufe-akademie.de

Buche deine Weiterbildung einfach und schnell online. Gib sonst bitte unbedingt den Namen des Teilnehmenden und die vollständige Rechnungsanschrift mit Telefonnummer sowie E-Mail-Adresse an.

In unserem Bereich Fragen & Antworten (FAQ) findest du alle Antworten auf die häufigsten Fragen rund um unsere Weiterbildungen:
https://www.haufe-akademie.de/faqs

Unsere ausführlichen Teilnahmebedingungen findest du auch im Internet unter www.haufe-akademie.de/agb oder im Gesamtprogramm.
Die vollständigen Datenschutzbestimmungen findest du unter www.haufe-akademie.de/datenschutz.