

Vortrag

Überzeugend und selbstsicher vortragen und auftreten

In diesem Vortrag wird den Teilnehmenden die Psychodynamik von Lampenfieber und Redeangst anschaulich verdeutlicht. Es werden Schnellinterventionen gegen Auftrittsangst demonstriert und mit den Teilnehmenden erprobt. Die Teilnehmenden können Strategien zur Auflösung eigener mentaler Bremsklötze entwickeln. Auf Fragen und Anliegen kann flexibel reagiert werden. Besonders beim Thema Vortrag und Auftritt bieten sich Live-Coachings an, um die mentalen Zusammenhänge zu veranschaulichen. Bei den Live-Coachings bleibt die Privatsphäre erhalten. Bei Interesse oder Fragen können Sie mich gerne anschreiben.

Dauer: variabel, 90 Minuten

Zielgruppe: SchülerInnen, Studierende, Auszubildende, alle Menschen die sich auf Prüfungen vorbereiten

Anzahl Teilnehmer: 100+

Inhalte:

- Warum hat man auf den "Bühne" Angst?
- mentale Bremsklötze bei Auftritten, erkennen und transformieren
- Kontaktaufbau: zum Publikum und zu sich selbst

Nutzen: In sehr kurzer Zeit wird den ZuhörerInnen der Mechanismus von Lampenfieber erklärt und was man dagegen tun kann. Super konkrete Tipps können noch am gleichen Tag umgesetzt werden. Schnellentspannungstechniken gegen Blackout werden direkt im Vortrag mit dem Publikum ausprobiert.

Ort und Kosten: Der Veranstaltungsort kann durch Sie frei bestimmt werden. Auf Wunsch kann die Veranstaltung auch in den Räumen des Systemischen Instituts Mitte in Kassel stattfinden (Preis auf Anfrage). Die Kosten hängen auch von der Anreise ab und können telefonisch erfragt werden.

Dr. Timo Nolle, M.A. Erziehungswissenschaftler, systemischer Therapeut (SG), Lehrtherapeut (i.A.), wiss. Mitarbeiter an der Universität Kassel am Zentrum für Lehrerbildung und Servicecenter Lehre. Prüfungscoach an der Universität Kassel seit 2014. Seit 1997 Erfahrung im Leistungssport (Sportklettern, Ultramarathon, Bogenschießen). Er leitet die Praxis Prüfungs- und Auftrittskoaching (www.timo-nolle.de) und ist Mitglied im Lehrteam des Systemischen Instituts Mitte (Kassel).

Referenzen:

Fortbildungen, Vorträge und Workshops zum Thema Prüfungsangst und Prüfungscoaching u.a. an der Ludwig-Maximilians-Universität München, Universität Rostock, Hochschule Hannover, Universität Hildesheim, Universität Zwickau, Technische Universität Clausthal, Studienseminare, Hessische Lehrkräfteakademie, Gesellschaft für Information, Beratung und Therapie an Hochschulen (GIBeT), Studentenwerk Deutschland, Kongress Mentale Stärken Heidelberg 2017. Ausführliche Auflistung auf www.timo-nolle.de