

Workshop

„Jetzt zeig‘ ich, was ich kann.“ Auftrittskoaching für mündliche Prüfungen und Vorträge

„Das menschliche Gehirn ist eine großartige Sache. Es funktioniert bis zu dem Zeitpunkt, wo du aufstehst, um eine Rede zu halten“ (Mark Twain). Bei Vorträgen, Referaten und in Disputationen steht neben der fachlichen Expertise auch das Selbstwertgefühl im Rampenlicht. Nur wer 100% zu sich und seiner Leistung steht, traut sich 100% von sich und seiner Leistung zu zeigen. Auch mündliche Prüfungen stellen Auftrittssituationen dar. Dafür ist eine andere Vorbereitung nötig, als für schriftliche Klausuren. In dem Seminar wird die Psychodynamik eines Auftritts anschaulich vermittelt. Anschließend werden Schnellinterventionen gegen Lampenfieber und Beratungsstrategien zum Aufbau von Selbstsicherheit vermittelt und demonstriert. Die Teilnehmenden können die Techniken „am eigenen Leib“ erproben.

Dauer: 3 Stunden bis 3 Tage

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

Anzahl TeilnehmerInnen: 20-100+

Inhalt:

- Psychodynamik auf der Bühne: wie entsteht Lampenfieber?
- Aufbau von Stärkenbewusstsein
- Mental Training wie im Leistungssport
- Körperhaltung für optimales Selbstwertgefühl auf der Bühne
- Umgang mit Kritik und eigenen Schwächen während eines Auftritts

Nutzen: Die ZuhörerInnen verstehen, woher die Angst bei einem Auftritt kommt und wie man sich auf der Bühne wohl fühlen kann. Dies ist die Voraussetzung für eine gute Performanz.

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 Prüfungskoaching 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