

Sprechen vor Gruppen – Redeängste durch Üben überwinden. Eine Veranstaltung der Psychologischen Beratung (PSB)

Inhalte:

Viele Faktoren entscheiden über den Erfolg von Vorträgen und Präsentationen. Gelungene Präsentationen erfordern neben der guten inhaltlichen Vorbereitung und der Sicherheit im Thema eben auch: Sicheres und authentisches Auftreten, klare Strukturen und überzeugende Argumentation, bewusster Einsatz von Stimme, Körpersprache, Requisiten usw., Motivierung und Aktivierung des Publikums, sinnvollen Medieneinsatz,.

Der Workshop ‚Redeängste Überwinden‘ legt besonders den Schwerpunkt auf folgende Themen:

- **Umgang mit Lampenfieber; Nervosität abbauen, Redeängste überwinden**
- **Auftreten und Präsenz**
- **Atmung, Stimme, Mimik, Gestik, Haltung und Raumnutzung**
- **Selbst- und Fremdwahrnehmung**

Im Workshop wird mit **praktischen Übungen** und (auch) anhand konkreter Vorträge gearbeitet. Es werden Sprechübungen durchgeführt, sicheres Auftreten trainiert, **Strategien** zum Umgang mit **Redeängsten** eingeübt u.v.a.m.

Alle Teilnehmenden sollen daher aktuelles Material für eine Präsentation, einen Vortrag o.ä. mitbringen. Thema und Umfang sind dabei nicht so wichtig, es können auch Ausschnitte und/oder Ideen verwendet werden. Im Workshop werden kurze Übungspräsentationen auf dieser Grundlage gemacht, hinzu kommen Feedback und Beratung zum Auftreten.

Ziele:

- Sie können gezielt Techniken zum Überwinden von Auftrittsängsten und Lampenfieber einsetzen.
- Sie setzen Stimme, Gestik, Mimik usw. gezielt für ihren Vortrag ein.
- Die Teilnehmenden können eigene Stärken und Entwicklungsbedarfe beim Präsentieren formulieren.

- **TERMIN / KURSZEITEN:** Donnerstag, 2.6.2016, 09.30 - 17.30 Uhr
- **ORT:** Seminarraum SSC, 1. Etage, Gebäude 2
- **SEMINARLEITUNG:** Dagmar Schulte
Dipl., Pädagogin, Hochschuldidaktische Moderatorin
- **MIN / MAX TN-ZAHL:** 20 TeilnehmerInnen
- **ANMELDUNG:** Anmeldung über die ZWEK-Plattform:
<http://zwek.hs-duesseldorf.de/workshops>

Veranstalter: Psychologische Beratung (PSB) der Hochschule Düsseldorf