

## Spezialseminar

# Lampenfieber und Redeangst

„Das menschliche Gehirn ist eine großartige Sache. Es funktioniert vom Augenblick der Geburt an bis zu dem Moment, da du dich erhebst, um eine Rede zu halten.“ Mark Twain

Liebe Kolleginnen, liebe Kollegen,

dieses Phänomen ist allen bekannt, die sich im kleineren oder größeren Kreis öffentlich zur Disposition stellen. Das Tröstliche daran: es steht am Anfang der Redekarriere und verliert sich im Laufe der Praxis, denn Reden ist erlernbar – nur Dichter werden geboren.

### Seminarthemen:

- Entstehung und körperliche Auswirkungen von konkreten Ängsten (Problematisierung und Selbsteinschätzung)
- Von der Notwendigkeit des Lampenfiebers
- „Echte“ Redeangst: Tipps und Anregungen für den Umgang mit diesem ganz persönlichen Problem (Info und Diskussion)
- Übungen zur Gewinnung von Selbstsicherheit (Überblick und Anleitungen zum Training in Gruppen oder auch allein zuhause)
- Vorbereitung auf die Situation des Redens (angeleitete Gesprächsrunde)
- Auftritt und Präsentation / Körpersprache / Sprache und Sprechweise / Rhetorische Mittel (praktische Übungen in der Gruppe)

Die Übungen werden unter Anleitung mit der Methode der „kollegialen Beratung“ durchgeführt.

**Referent:** Karl-Heinz Schäfer (Kommunikationstrainer)  
**Termin/Ort:** 10. – 12. November 2010, Welcome Hotel in Paderborn  
**Beginn:** Mittwoch, 10.00 Uhr  
**Ende:** Freitag, ca. 14.00 Uhr  
**Kosten:** 665,00 Euro (zzgl. Hotelkosten)

Bitte meldet euch spätestens 3 Wochen vor Seminarbeginn an! Die Anmeldung ist verbindlich. Bis 10 Tage vor Seminarbeginn ist ein Rücktritt ohne Kosten möglich. Um Ausfallkosten zu vermeiden, solltet ihr bei der Beschlussfassung einen Ersatzteilnehmer benennen. Bei späterer Abmeldung oder Nichtteilnahme entstehen volle Gebühren. Wir weisen hiermit auf die Notwendigkeit einer ordentlichen Beschlussfassung gem. § 37.6 BetrVG, § 96.4 SGB IX, der Vorschriften der Landespersonalvertretungsgesetze bzw. § 46.6 BPersVG sowie für die kirchlichen Bereiche hin.

**Hiermit melde ich mich zu folgendem Seminar an:**  
**„Lampenfieber und Redeangst“ 10. – 12. November 2010**  
**Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen und an die Faxnummer 05231 – 3093910 senden.**

<b>Privat:</b>	<b>Arbeitgeber:</b>
Name.....	Firma.....
Vorname.....	.....
Straße.....	Straße.....
PLZ/Ort.....	PLZ/Ort.....
Telefon.....	Telefon BR/PR.....
Fax.....	Fax BR/PR.....
E-Mail.....	E-Mail BR/PR.....
Übernachtung: ja ..... ja, 1 Tag vorher .....	Übernachtung: nein ..... (bitte ankreuzen)