

Wo bitte ist
das nächste
Mauseloch?



**Lebendiger Umgang mit
Aufregung und Lampenfieber**

Egal, ob beim Soloauftritt im Opernhaus oder beim Präsentieren in der Firma, bei der Reklamation im Schuhgeschäft oder beim ersten Rendezvous, wenn Schweißtropfen von der Stirn perlen oder wenn nur noch ein „Äh“ gestottert über die Lippen kommt, spätestens dann sind Sie Experte für das Phänomen „Lampenfieber“.

Nicht immer gibt es ein Mauselloch, in das Sie flüchten können. Manchmal bleibt nur noch der Weg nach vorne.

Damit Sie diesen gut meistern können, bieten wir Ihnen gezielte Methoden an. Dabei greifen wir auf unser Repertoire wie Inneres Team nach Schulz von Thun, Atem-, Körper-, Stimm- und Entspannungstechniken, Rational-emotives Verhaltenstraining, sowie theaterpädagogische Ansätze zurück.

Unser Ziel ist es, Sie darin zu unterstützen, die Bühnen des Alltags selbstsicher betreten und gestalten zu können.

In diesem Kurs sind Sie mit Sicherheit nicht allein mit Ihrem Problem!

Inhalte

- Ursachen und Auswirkungen von Lampenfieber
- Neuroimmunbiologische Zusammenhänge
- Wahrnehmung für das eigene Denken, Fühlen und Handeln
- Gewohnheiten und Muster erkennen und verändern
- Neue, kreative Handlungsmöglichkeiten einüben und integrieren
- Individuelles „Erste-Hilfe-Paket“ für den Alltag

Kontakt:

Kerstin Hillegeist

www.sprechimpuls.com

0049.(0)7528.9205767

Cornelia Lay

www.cornelia-lay.com

0049.(0)7543.7476

Dozentinnen:



Kerstin Hillegeist
Sprecherzieherin (DGSS), Atem-, Sprech- und
Stimmlehrerin, Theaterpäd. Spielleiterin
Sprechtrainerin im Bereich Bildung, Medien und
Wirtschaft.



Cornelia Lay
Physiotherapeutin, Praxis für Kinesiologie,
Körpersprache und Kommunikationstraining,
Trainerin für REVT nach Albert Ellis.