

Speech Empowerment



VOM LAMPENFIEBER ZUR SPRECHKOMPETENZ

Das Training für die Freude am Sprechen.



Modul 1



GRUNDLAGEN ERFAHREN

Du lernst das Phänomen Lampenfieber kennen, entdeckst und präsentierst deinen eigenen Lampenfieber-Kreislauf und lernst erste Entspannungstechniken, die dir bei akuter Nervosität helfen können.



Modul 2



KOGNITIONEN ERKENNEN

Du lernst, wie Lampenfieber entsteht und welche Ursachen es haben kann. Gemeinsam gehen wir deinen inneren Bewertungsprozessen auf den Grund. Das «SOS-Stress-Programm» hilft dir, sofort Stress abzubauen.



Modul 3



AKZEPTANZ ERLEBEN

Du hältst eine im Voraus vorbereitete Rede zum Thema Lampenfieber und bekommst erste Rückmeldungen. Wir beschäftigen uns vertieft mit dem Thema Atmung. Ziel ist, dass du deine optimale Sprechatmung findest.



Modul 4



SICHTWEISE ERWEITERN

Du lernst, anderen konstruktives Feedback zu ihrem Auftreten. Dies üben wir sogleich. Ab jetzt werden alle deine Präsentationen auf Video aufgenommen, damit du sie dir hinterher anschauen kannst.



Modul 5



GESPRÄCHSSICHERHEIT MEISTERN

Du lernst, Nein zu sagen, Kritik zu äussern, Forderungen zu stellen und wie eine Rede optimal aufgebaut wird. Und du entdeckst Übungen für mehr Kraft, Ausdauer und Belastbarkeit.



Modul 6



FÄHIGKEITEN ENTDECKEN

Du hältst eine längere vorbereitete Rede und bekommst ein ausführliches Feedback. In Kleingruppen erarbeiten wir «Worst-Case-Szenarien» bei öffentlichen Auftritten und lernen Übungen für eine höhere Stressresilienz kennen.



Modul 7



RÜCK- UND AUSBLICK KULTIVIEREN

In Kurzübungen trainieren wir Spontaneität und Schlagfertigkeit. Du reflektierst und präsentierst, was du gelernt hast und was du weiter kultivieren möchtest und bekommst noch einmal Feedback zu deiner Auftrittspräsenz.



Kontakt



PATRIZIA BROSI | SPRECHTRAINERIN

Melde dich gerne bei mir für einen kostenlosen
Kennenlern-Call!

post@patriziabrosi.com | 079 777 74 27

Das nächste Training zum Speech Empowerment
startet am 25. August in Zürich. Einzeltrainings
sind jederzeit möglich.