



Lampenfieber bewältigen: Redeangst überwinden und sicher präsentieren

Dr. Julia F. Späth (Fit4Trust Consulting)

Zeit	Dienstag, 19.11.2024, 09:00-17:00 Uhr
Ort	Campus AR, Gebäudeteil M, Raum AR-M 0115 Adolf-Reichwein-Straße 2, 57076 Siegen
Veranstalter	House of Young Talents
Sprache	Deutsch
Zielgruppen	Promovierende, Postdocs
HYT-Zertifikat	Modul Kommunikation (8 AE)

Die Arbeit in der Wissenschaft erfordert es immer wieder, im Rampenlicht aufzutreten und Bewertungssituationen zu bestehen: z. B. auf Konferenzen, in Lehrveranstaltungen, Kolloquien oder Berufungsvorträgen. Lampenfieber kann in diesen Situationen die Leistung steigern, aber auch mindern. Was kann ich also tun, um Anspannung und Stress zu regulieren und sicher zu präsentieren?

Im Workshop werden psychologische Erklärungsmodelle und praktische Ansätze für den Umgang mit Lampenfieber erklärt. Sie lernen Strategien kennen, um auf mehreren Ebenen Ängste und Stress vor und in Präsentationen zu reduzieren. In praktischen Übungen können Sie im Workshop zentrale Techniken austesten, um Körper, Gedanken und Verhalten zu steuern. Wir besprechen aktuelle Herausforderungen in Ihren Redesituationen und Best Practices für professionelle Vorträge. Sie erhalten praktische Tipps für einen routinierten Start und eine sichere Landung in Ihren Präsentationen, um Übererregung zu reduzieren und in eine wohl-dosierte, hilfreiche Spannung zu verwandeln.

Informationen zur Anmeldung

Bitte melden Sie sich über unser Anmeldeformular an unter
www.uni-siegen.de/hyt/anmeldung/