

Präsentationen und Vorträge zu halten gehört für viele zum beruflichen Alltag. Aber nicht allen fällt das so leicht, wie es nach außen oft den Anschein hat. Selbst mit guter fachlicher und organisatorischer Vorbereitung schlägt regelmäßig die Nervosität zu, auch bei Menschen mit ansonsten gesundem Selbstbewusstsein. Sie äußert sich durch Magenkrämpfe, schwitzige Hände, innere Unruhe oder dem starken Impuls, einfach wegzulaufen.

Unser Mentaltraining basiert auf wissenschaftlichen Erkenntnissen und integriert verschiedene Ansätze aus neurobiologischer sowie psychologischer Theorie und Praxis.

Um Ihren Mitarbeiter mehr Gelassenheit beim Präsentieren vor Gruppen zu schenken, setzen wir auf verschiedenen Ebenen an. Wir spüren unbewusste Bedürfnisse der Teilnehmer auf und nutzen deren motivierende Kraft. Indem wir ganz gezielt verschiedene Sinne und Wahrnehmungsebenen ansprechen, aktivieren wir vorhandene Ressourcen, setzen emotionale Marker und regen Veränderungsimpulse an.

Inhalt

Da mehrere Übungen und Elemente dieses Mentaltrainings das Unterbewusstsein der Teilnehmer ansprechen und mit Spontaneität sowie Überraschungseffekten arbeiten, verzichten wir an dieser Stelle bewusst auf eine ausführliche Inhaltsbeschreibung.

Nur so viel:

- auf Basis der Motivationspsychologie und der Gehirnforschung nutzt das Mentaltraining die Entscheidungssysteme Gefühl und Verstand, die Wechselwirkung von Körper und Psyche, sowie neuronale Plastizität
- das Training ist sehr aktiv und praxisorientiert
- obwohl es in einer Gruppe durchgeführt wird, sind die Übungen und das Ergebnis sehr individuell
- neben und bei der Arbeit erwartet Sie auch jede Menge Spaß

Ihr Nutzen

Körper, Geist und Unterbewusstsein werden im Mentaltraining angesprochen und in den Prozess integriert. Dadurch werden unbewusste innere Widerstände spielerisch ausgehebelt, was es den Teilnehmern ermöglicht, eine wahrnehmbare und nachhaltige Veränderung zuzulassen und zu erleben.

Ihre Mitarbeiter erarbeiten sich eine innere Haltung, die ihnen in den Wochen nach dem Mentaltraining nach und nach neue Perspektiven eröffnet und ihnen Spielraum schenkt, Präsentationen und Vorträge mit innerer Ruhe und mehr Gelassenheit zu meistern.

Mit dieser Ruhe und Gelassenheit strahlen Ihre Mitarbeiter Souveränität aus und sie gewinnen leichter die Aufmerksamkeit der Zuhörer. Wenn sie innerlich ruhig sind, können sie entspannt auf Zwischenfragen und Störungen reagieren und finden immer wieder zu ihrem roten Faden zurück. Mit einer ruhigen Vortragsart und einer sicheren Interaktion mit dem Publikum schaffen sie es, die Zuhörer von sich und ihren Inhalten zu überzeugen.

Organisatorisches

Dauer:

3 Tage (2 Tage im Block und 1 Tag im Abstand von einigen Wochen)

Teilnehmer:

Mindestteilnehmerzahl: 6

Maximale Teilnehmerzahl: 12

Teilnehmerkreis

Mitarbeiter mit und ohne Führungsverantwortung, die ihre Nervosität bei Präsentationen und Seminare reduzieren und diesen Situationen mit Gelassenheit und innerer Ruhe begegnen möchten.

Oder anders gesagt:

Vaganten: Menschen mit Interesse an lebenslangem Lernen und mit Spaß daran, ihren eigenen Weg zu gehen.

Wertschätzender Umgang ●
Zufriedene Mitarbeiter ●
Gesundes Unternehmen ●

Methoden

- Impulsreferate
- Einzelarbeit
- Gruppenarbeit
- Selbstreflexion
- Praxisnahe Tipps und Techniken

