

## Redeangst – Hilfe ich muss was sagen!

Eine Rede bei einer Hochzeitsfeier halten, vor dem Führungskreis präsentieren, schnell eine passende Antwort auf eine fordernde Frage finden oder den eigenen Standpunkt argumentativ vertreten – für sehr viele Menschen nicht selbstverständlich. Gründe liegen oft in einem fehlendem Selbst – Bewusstsein, in Unsicherheiten und Ängsten. Das Ergebnis ist dann häufig eher „ruhig zu sein“ oder den „Schweiß auf der Stirn“ zu spüren. Lassen Sie es nicht bis dahin kommen und erlernen Sie ein selbstbewusstes Kommunizieren.



### ► Inhalte

- Sich aus dem Schatten wagen – Unsicherheiten überwinden und Selbstbewusstsein stärken
- Den Mut aufbringen, die eigene Meinung zu äußern – auch einmal schnell kontern können
- Überwindung der Redeblockade - Assoziationsdenken
- Anderen geht`s ähnlich – Schwächen in Stärken umwandeln - LIFO® Verhaltensstile analysieren
- Rhetorische Tricks, Tipps und Feinheiten in das eigene Kommunikationsverhalten integrieren

### ► Didaktische Besonderheiten

Das Training setzt an anderer Stelle an als viele sonstige Angebote im Bereich Kommunikation. Weniger die Vermittlung von „Kommunikations-Tools“ steht im Vordergrund, denn viel mehr die individuellen kommunikativen Hemmnisse eines jeden Einzelnen. Das typologische Instrument „LIFO®“ gibt Aufschlüsse über das persönliche Kommunikationsverhalten. Die Bildung von Patenschaften, der Einsatz von Video und die Schwerpunktlegung auf „üben, üben, üben“ sorgt für sehr viel Eigenreflexion und Nachhaltigkeit.

### ► Nutzen

Entdecken und Weiterentwicklung des persönlichen Kommunikationsverhaltens; mehr Sicherheit und Souveränität ausstrahlen um andere von einer Sache überzeugen zu können; Unsicherheiten in eigene kommunikative Stärken transformieren und auch in schwierigeren Situationen standhaft bleiben und Haltung wahren.

### ► Zielgruppe / Dauer

Für die vielen Menschen, die sich in obiger Trainingsbeschreibung wieder finden und für sich selbst erkennen, dass kommunikative Defizite auch etwas mit dem eigenen Selbstbewusstsein zu tun haben. Dauer - 3 Tage