

# Sprechen vor Publikum



Sie sprechen vor einer Gruppe, Ihren KollegInnen oder vor einem Publikum und fühlen sich unsicher und unwohl?

Sie bereiten Sie auf ein Bewerbungsgespräch vor und werden nervös, wenn Sie nur daran denken?

Sie fragen sich: „Wie kann ich diese Kluft zwischen dem, wie ich auftrete und dem, wie ich gerne auftreten möchte, schließen?“

Wie kann ich meine eigenen Ressourcen und Potentiale entdecken, erkennen und nutzen?

Wie kann ich Ängste und Blockaden lösen?

Wie kann ich mich in meiner Rolle und Funktion wohlfühlen und dies auch ausstrahlen?“

## METHODE

Durch inhaltliche Inputs und einfache Mentaltrainingstechniken die eigenen Potentiale erkennen und einsetzen

Übungssequenzen, die auch zuhause und jeden Tag angewandt werden können

Wohlfühlen durch gezielte Entspannungs- und Körperwahrnehmungsübungen

„Probleme sind Gelegenheiten zu zeigen, was man kann.“

Duke Ellington

## NUTZEN

Sicheres Auftreten vor anderen

Ressourcenschonende Möglichkeiten entdecken, um verschiedene Rollen und Funktionen unter einen Hut zu bringen

Steigerung der Wandelkompetenz: Ängste und Blockaden in Spaß, Freude und Leichtigkeit umwandeln

## BESONDERS ZU EMPFEHLEN

Dieses Angebot richte ich vor allem an Frauen, die Führungspositionen übernehmen und in dieser Aufgabe respektvoll wachsen und reifen wollen.

## DAUER

1,5 Tage  
oder nach individueller Vereinbarung und Abstimmung auf ihre Bedürfnisse und Anforderungen

## KONTAKT

**Katharina Dessl**

Psychologische Beraterin

Supervisorin

Trainerin, Pädagogin

verheiratet, Mutter von 3 Kindern

[www.herzfrequenz.at](http://www.herzfrequenz.at)

[coaching@herzfrequenz.at](mailto:coaching@herzfrequenz.at)

0660 - 52 606 52