



## FKU-Seminar

### Nie wieder Lampenfieber - besser wirken, mehr erreichen

Sehr geehrte Damen und Herren,

wir laden Sie sehr herzlich ein zum Seminar

**“Nie wieder Lampenfieber - besser wirken, mehr erreichen“**  
am **Mittwoch, 20. September 2017, 17:30 - 20:30 Uhr,**  
**sprechbar in berlin**  
**Grolmanstr. 21, 10623 Berlin**

Sie sollen eine Präsentation geben, einen Vortrag halten oder eine Diskussionsrunde leiten. Sie möchten Ihre Zuhörer authentisch und selbstsicher überzeugen. Und Sie sind aufgeregt. Diese Situation kennt jeder und ein wenig Aufregung gehört immer dazu.

Doch was, wenn die Nervosität nicht nachlässt, Stimme und Hände zittern, Sie sich häufig versprechen und die Atmung flattert? Sichtliche Nervosität kann Ihre Überzeugungskraft mindern und das eigene Lampenfieber hemmt klares Denken und das eigene Wohlbefinden.

Lampenfieber muss nicht sein. Unsere Referentin Bettina Schinko, Inhaberin der sprechbar in berlin, bietet Ihnen in diesem Seminar eine effektive Anleitung zur Selbsthilfe und vermittelt Ihnen wertvolle Methoden und Tricks, um Ihre öffentlichen Auftritte zu meistern.

Lernen Sie, souveräner aufzutreten und sich natürlich und überzeugend zu äußern. Denn Lampenfieber überwinden ist für jeden möglich.

Bitte melden Sie sich bis zum **18. September 2017** für dieses Seminar an. Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen limitiert, um maximale Qualität zu garantieren. Die Seminargebühr beträgt 59,00 Euro für FKU-Mitglieder und 89,00 Euro für Gäste (jeweils zzgl. gesetzl. Mehrwertsteuer).

Wir freuen uns auf Sie!

Mit freundlichen Grüßen

Cedrik Lutz  
Leiter der Geschäftsstelle

Alexandra Geiser  
Leiterin Strategie und Marketing



## FKU-Seminar

### Nie wieder Lampenfieber - besser wirken, mehr erreichen

#### Programm:

1. „Ich bin keine gute Rednerin, kein guter Redner.“  
Negative Glaubenssätze entmachten und durch positive ersetzen.
2. Mind – set: Sie sind aktiv. Machen Sie sich nicht unnötig zum Objekt.
3. Den Priming Effekt –  
Nutzen Sie die neuesten Erkenntnisse der Hirnforschung für ein gutes Bühnengefühl.
4. Klopfen – wir klopfen positive Manifestationen ins Zellgedächtnis.
5. Greenberg – Methode: Mithilfe dieser Methode finden wir die Blockaden im Körper, verstärken sie und lassen sie los.
6. Das „Ritual“ konditioniert Sie auf Ihren Erfolg.
7. Die richtige Atmung gibt Ihnen Sicherheit. Sie spüren den Freund im Rücken.
8. Heldenreise – finden Sie Ihre Heldin, Ihren Helden.

#### Anmeldung per E-Mail, Fax oder telefonisch:

Bitte an **030 - 42 01 07 06** faxen:

o Ich/Wir komme/n gerne und melde/n mich/uns verbindlich an

Vor- und Nachname:

Firma:

E-Mail (für Ihre Buchungsbestätigung):

Unterschrift:

Vor- und Nachname:

Firma:

E-Mail (für Ihre Buchungsbestätigung):

Unterschrift:

Telefonische Anmeldung und Rückfragen unter 030 - 42 01 07 05 (Ansprechpartnerin: Alexandra Geiser)

Anmeldung per E-Mail an [vorstand@fk-unternehmerverein.de](mailto:vorstand@fk-unternehmerverein.de)

Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Rechnung über die Seminargebühr.

Die Teilnahme kann bis **48 Stunden vor Veranstaltungsbeginn kostenfrei storniert** werden,

danach fällt der gesamte Betrag an. Die **Mindestteilnehmerzahl** liegt bei vier Personen, bei weniger Anmeldungen findet das Seminar nicht statt.