

## Auftrittscoaching mit PEP® nach Dr. M. Bohne

Kennen Sie es, immer wieder unter Auftrittsstress zu stehen, nicht zuletzt weil Ihr eigener Anspruch durchaus hoch ist. Gerade Repräsentanztermine verlangen in nur wenigen Minuten Ihr volles rhetorisches und fachliches Können. Womit nicht selten eine extrem hohe Erwartungsspannung verbunden ist. Fühlen Sie sich in der Auftrittssituation nicht wirklich wohl, können Sie sich und Ihr Können nur eingeschränkt präsentieren. Sie kommen schlichtweg schlechter rüber, als Sie in Wirklichkeit sind. Optimieren Sie Ihre Selbstdarstellung! Haben Sie bereits erlebt, dass Sie ihre persönliche Bestleistung nicht unbedingt dann abrufen können, wenn es um das Zeigen Ihres Könnens geht? Jegliche „Bühne“ fungiert hier als Vergrößerungsglas für das Selbstwertgefühl. Über welche Fähigkeiten verfüge ich eigentlich, um sicher und authentisch aufzutreten? Wie motiviere ich mich selbst? Auf welche Verhaltensweisen verzichte ich besser? Diese und ähnliche Fragen werden in dieser Fortbildung beispielhaft erläutert.

- Erarbeiten Sie mit Hilfe eines Stress-Tests und einer genauen Analyse (Zugangssignale), wie Sie den Stress hergestellt haben.
- Erlernen Sie Selbsthilfetechniken
- Lokalisieren Sie leistungshemmende Glaubenssätze und ändern Sie diese in Kernüberzeugungen.
- Erarbeiten Sie ein persönliches Programm zur Stabilisierung und zum Schutz vor befürchteten bzw. tatsächlichen Angriffen Anderer.

Zeit: Mi, 02.02.2022, 9:00-12:30 Uhr, 1 Termin

Ort: Hildesheim, Bischof-Janssen-Straße 31, Kreishaus, SPD-Fraktionsraum

Dozentin: Sabine Kaufmann

Zielgruppe: Führungsverantwortliche und Mitarbeitende

Kosten: für Mitglieder kostenfrei,

für NICHT-Mitglieder 60 € (bei Eintritt ins Netzwerk Familie und Wirtschaft e.V. entfallen die Kosten)

### Anmeldung:

Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft Hildesheim,  
05121 309-6003, kontakt@ko-stelle.lkhi.de



In Kooperation mit der  
Volkshochschule Hildesheim gGmbH  
Bildungs- und Beratungszentrum  
Volkshochschule  
Hildesheim  
Bildung öffnet Türen



Stadt + Landkreis Hildesheim  
**NETZWERK**  
Familie und Wirtschaft e.V.

## Gemeinsam gewinnen Mitgliedschaft rechnet sich!

Ihr Arbeitgeber ist Mitglied im Netzwerk Familie und Wirtschaft e. V., um Sie, liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, dabei zu unterstützen, Beruf und Familie besser zu vereinbaren.

Netzwerk Familie und Wirtschaft e.V.  
Bischof-Janssen-Str. 31  
31134 Hildesheim  
Telefon: 05121 309 6003  
E-Mail: kontakt@ko-stelle.lkhi.de  
Web: www.familie-wirtschaft.net