

# PARLA®-Trainings 2015

## Prüfungsangst ade

### Cool bleiben und überzeugend auftreten

#### Ziele

Weiche Knie, zittrige Hände und ein flaues Gefühl im Magen – wenn wichtige Situationen anstehen, schlägt der Körper Alarm. Das ist nicht nur unangenehm, sondern kann auch in Schule und Beruf ein großes Hindernis darstellen.

Doch es gibt eine gute Nachricht für alle, die unter Prüfungsangst und Lampenfieber leiden: Es ist möglich, Nervosität auf positive Weise zu erleben.

Aufregung und Prüfungsangst können versteckte Kraft- und Energieressourcen freisetzen und so als leistungssteigernder Stimulus wirken. Dazu bedarf es eines reflektierten Umgangs mit den Emotionen. Hier erfährst Du, wie Prüfungsangst und Lampenfieber Dir ermöglichen, über Dich selbst hinaus zu wachsen!

#### Ihr Nutzen

Es werden individuelle Erfahrungen und Symptome aufgegriffen und die Wirkungsweisen der Nervosität kurz dargestellt. Du erlernst Techniken auf der körperlichen, mentalen und motorischen Ebene, mit deren Hilfe Du mit Deiner Nervosität umgehen kannst.

Auf diese Weise lernst Du, Deine Prüfungsangst und Dein Lampenfieber sogar positiv zu nutzen! Denn die positive Funktion besteht darin, alle Kräfte zu mobilisieren und Dich in einen hellwachen und hoch konzentrierten Zustand zu versetzen.

#### Inhalte

- Ursachen von Prüfungsangst und Lampenfieber
- Die Wirkungsebenen von Nervosität und Stress
- Einfache & schnell umsetzbare Techniken für den sicheren Auftritt
- Umgang mit Blackouts, Versprechern und anderen Krisensituationen
- Umgang mit Fragen, Zwischenrufen und Einwänden
- Selbstsicherheit ausstrahlen, auch wenn Dir ganz anders zumute ist
- Sicherheit und selbstbewusstes Auftreten durch nonverbale Kommunikation

#### Methoden

Zentral ist die Arbeit mit Entspannungs- und Konzentrationstechniken, Live-Übungen mit Einzel-Feedback, Impulse durch die Trainerin, Erarbeitung im Plenum, Diskussion, praktische Übungen, Einzel- und Gruppenarbeit; konkrete Umsetzungsschritte für den Alltag

#### Seminarleiterin

Heike Heinemann, Diplom-Sprecherzieherin & -Sprecherin

- geb. 1982, seit 8 Jahren Trainerin für Kommunikation, Verkauf und Persönlichkeitsentwicklung
- PARLA-Trainerin für Kommunikation, kundenorientierten Verkauf und Stimm- und Sprechtraining und Bereichsleiterin PARLA-Ausbildung
- Zertifizierter General Trainer, Ausbildung in Körperausdruck nach Dr. Gerda Alexander
- Weiterbildung im Bereich Potenzialanalyse, Personalauswahl und Verkaufstechniken im Call Center
- Tätigkeit als Verkaufstrainerin bei Coca Cola Erfrischungsgetränke AG und als Manager Job Trainer bei einem international aufgestellten Personaldienstleister

Dieses Seminar können Sie auch als **Einzelcoaching** bei Frau Heike Heinemann buchen. Hier wird Frau Heinemann ganz speziell auf Ihre Bedürfnisse und Anforderungen eingehen. Sprechen Sie uns einfach an.



PARLA



PARLA  
INTERNATIONAL



PARLA  
SALES



PARLA  
AUSBILDUNG

#### Datum

22.-23. Januar 2015

#### Ort

Hotel im Zentrum  
Heidelbergs

#### Dauer

1 Tag; 09 - 17 Uhr

#### Seminarleiterin



Heike Heinemann

#### Teilnehmeranzahl

max. 8 Teilnehmer/innen

#### Investition

990 EUR zzgl. MwSt.

#### Zielgruppe

Auszubildende und  
Studierende