

C5559 Angstfrei vor Publikum sprechen! Mit Worten Türen öffnen

Beginn	Donnerstag, 13.11.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
Kursgebühr	85,00 €
Dauer	5 Termine
Kursleitung	Eva Beldiman
Kursort	UF, vhs, V1.21, Seminarraum, Am Bahnhof 13, 85774 Unterföhring

Sprechen vor anderen - ob in einem Meeting, auf der Bühne oder bei einem festlichen Anlass - ist für viele Menschen mit Anspannung, Nervosität oder sogar echter Angst verbunden. Genau hier setzt dieser Workshop an. Sie lernen, wie Sie Ihre Redeangst nachhaltig überwinden, Ihren Auftritt selbstbewusst gestalten und mit einem sicheren Gefühl vor Publikum sprechen. In vielen praktischen Übungen wird Schritt für Schritt trainiert, sicherer aufzutreten und sich dabei wohl zu fühlen. Dadurch entwickeln sich, ganz nebenbei, Ihr Selbstwertgefühl, Klarheit und Ausdruckskraft. Gemeinsam erarbeiten wir individuell passende Strategien: wie Sie sich inhaltlich und mental richtig vorbereiten, welche Techniken gegen Lampenfieber wirklich helfen, wie Sie mit Körpersprache und Stimme überzeugen, wie Sie einen lebendigen Dialog mit dem Publikum führen, wie Sie locker mit Fehlern und Blackouts umgehen. Sie lernen außer angstfrei zu sprechen auch schneller und strukturierter zu denken, selbstbewusster aufzutreten, Ihre Meinung zu vertreten, andere zu überzeugen und leiten zu können - beruflich wie privat. Zielgruppe: Menschen, die ihre Redeangst überwinden und ihre kommunikative Präsenz gezielt stärken wollen - für ein selbstsicheres Auftreten und eine überzeugende Wirkung.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
13.11.2025	18:00 - 19:30 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Seminarraum, V1.21
20.11.2025	18:00 - 19:30 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Seminarraum, V1.21
27.11.2025	18:00 - 19:30 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Seminarraum, V1.21
04.12.2025	18:00 - 19:30 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Seminarraum, V1.21
11.12.2025	18:00 - 19:30 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Seminarraum, V1.21

[zur Kursdetail-Seite](#)