

D5559 Angstfrei vor Publikum sprechen! Mit Worten Türen öffnen

Beginn	Montag, 13.04.2026, 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 eine Herausforderung und mit Anspannung, Nervosität oder sogar echter Angst verbunden. Genau hier setzt dieser Workshop an. In einer vertrauensvollen und motivierenden Lernatmosphäre mit vielen praktischen Übungen und Feedbackrunden entwickeln Sie Schritt für Schritt mehr Sicherheit. Dabei überwinden Sie Ihre Redeangst nachhaltig, gestalten Sie Ihren Auftritt selbstbewusst und entwickeln ein gutes Gefühl, vor Publikum zu sprechen. Ganz nebenbei stärken Sie Ihr Selbstwertgefühl, Ihre Klarheit und Ihre Ausdrucksstärke.

Gemeinsam erarbeiten wir individuell passende Strategien:

- wie Sie sich inhaltlich und mental richtig vorbereiten und einstimmen
- welche Techniken Ihnen persönlich gegen Lampenfieber helfen
- wie Sie mit Ihrer Körperhaltung, Körpersprache und Stimme überzeugen
- wie Sie klar, strukturiert, lebendig und wirkungsvoll sprechen
- wie Sie innere Stärke aufbauen und Selbstvertrauen gewinnen
- wie Sie einen lebendigen Dialog mit dem Publikum führen
- wie Sie locker mit Fehlern und Blackouts umgehen

Sie lernen auch schneller und strukturierter zu denken, Ihre Meinung zu vertreten sowie andere zu überzeugen und zu leiten - 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
13.04.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Seminarraum, V1.21
20.04.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Seminarraum, V1.21
27.04.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Seminarraum, V1.21
04.05.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Seminarraum, V1.21
11.05.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Seminarraum, V1.21

[zur Kursdetail-Seite](#)