

FREI!SPIEL – WIRKSAM IN ALLEN LAGEN

Die Bühne als Vergrößerungsglas für das Selbstwertgefühl!



DATUM..... DO, 14. OKT 2021
 UHRZEIT..... 19:00 BIS 22:00 UHR
 ORT..... ONLINE-SEMINAR ÜBER ZOOM
 REFERENT..... JOHANNES KRONEGGER

SEMINARBESCHREIBUNG

Unter Druck, beobachtet, ausgeliefert.

Jede/r, der seine/ihre Komfortzone während eines Auftritts größtenteils oder gänzlich verlässt, erlebt dies meist als extreme Stresssituation. So haben Sie nur eingeschränkt Zugriff auf Ihr gesamtes Potential und bleiben folglich unter Ihren Fähigkeiten um sich und Ihr Können souverän zu präsentieren. Zeigen, was man wirklich kann, wo und wann man will! Werden Sie aktiv und gestalten Sie Ihre Zukunft selbstbestimmt und frei.

INHALTE:

- Physiologie und Psychologie von Lampenfieber und Auftritts-Stress
- Körperreaktionen erkennen und verstehen
- Die Big 5 der Lösungsblockaden bei Lampenfieber und Auftritts-Stress
- Inhalte aus der Prozess- und embodimentfokussierten Psychologie
- Lösungsmethoden in Theorie und Praxis (inkl. Live-Demo) verstehen und anwenden.

REFERENT – DGKP JOHANNES KRONEGGER

- Multiinstrumentalist
- Lampenfieber- & Auftrittscoach
- Dipl. Klangtherapeut
- Inhaber der Coachingpraxis für Auftritts- und Prüfungs-Stress BRAVURA
- Inhaber der Praxis für Klangtherapie KLANGQUELLE

