

# Sprechhemmungen und Redeangst im Studium überwinden - Schritt für Schritt (Trainingsgruppe)(PRÄSENZ)

## Veranstaltungsinhalte:

Oft fällt es Ihnen schwer vor und mit anderen zu sprechen? Ihre Angst hindert Sie daran Kontakte zu knüpfen oder in Veranstaltungen im Studium das Wort zu ergreifen? Vor Vorträgen oder Präsentationen haben Sie manchmal schlaflose Nächte? Und Sie hassen die Vorstellung, im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit zu stehen?

In diesem Training können Sie gemeinsam mit anderen üben, Bewältigungsstrategien zu entwickeln, gelassener mit solchen Situationen umzugehen und Ihr Selbstvertrauen zu stärken.

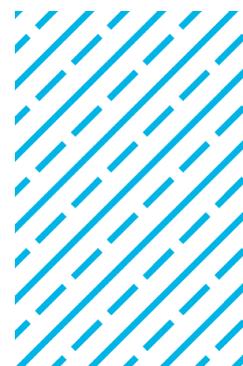
Methoden: Es werden theoretische Grundlagen vermittelt, Entspannungsmethoden eingeübt, eigene Befürchtungen überprüft und das Reden in praktischen Übungen trainiert. Dabei wird ressourcenorientiert gearbeitet.

Damit Sie möglichst viel vom Workshop profitieren, müssen Sie bereit sein, zwischen den Sitzungen zu trainieren und zu üben (ca. 3-4 Stunden pro Woche)!

Hinweis: Der Workshop eignet sich nicht für Sie, wenn Ihr Ziel die grundlegende Erarbeitung von Inhalt und Form von Präsentationen oder die professionelle Vervollkommnung Ihrer Präsentationstechniken ist! Beachten Sie dazu bitte die Veranstaltungen in den Fachbereichen oder z.B. die PLUSPUNKT-Veranstaltungen zu Rhetorik und Moderationstechniken.

Dieser Workshop ersetzt keine Psychotherapie!

<b>Rahmendaten der Veranstaltung</b>	
<b>Veranstalter:</b>	Psychologische Beratung/Zentrale Studienberatung
<b>Veranstaltungsart:</b>	Workshop
<b>Veranstaltungs-Nr:</b>	241104zsb1
<b>Unterrichtsstunden:</b>	10
<b>Teilnehmerzahl:</b>	8





**Veranstaltungsort:** Hüfferstiftung  
Hüfferstraße 27  
48149 Münster  
Raum: B 023

<b>Termin(e), Uhrzeiten</b>	
4. November 2024	17:00 - 19:00 Uhr
11. November 2024	17:00 - 19:00 Uhr
18. November 2024	17:00 - 19:00 Uhr
25. November 2024	17:00 - 19:00 Uhr
2. Dezember 2024	17:00 - 19:00 Uhr

