

ANGST VOR PUBLIKUM ZU SPRECHEN?

Überwinden Sie jetzt Ihre Präsentationsangst

Sie leiden unter Nervosität oder Sprechangst in Teammeetings, bei Präsentationen oder Vorträgen? Damit sind Sie nicht allein. Viele Menschen erleben Unsicherheit, wenn sie vor anderen sprechen müssen. **Die gute Nachricht: Ein souveräner Auftritt ist erlernbar.**

In einer Zeit, in der überzeugende Kommunikation im Berufs- und Privatleben immer wichtiger wird, kann ein selbstbewusstes Auftreten entscheidend sein. Mit den richtigen Methoden und etwas Übung lassen sich Ängste abbauen und neue Sicherheit gewinnen.

Unser Angebot

Mit einem multimodalen Ansatz aus wissenschaftlich fundierter Theorie, praxisnahen Übungen und individuellem Feedback unterstützen wir Sie dabei, Ihre Sprechangst nachhaltig zu reduzieren.

Dabei fliessen aktuelle Erkenntnisse aus der Psychologie und Psychotherapie ebenso ein, wie bewährte Methoden aus der Praxis.

Gewinnen Sie mehr Sicherheit, Selbstvertrauen und Freude am Sprechen vor anderen.

Kursinhalte

- Grundlagen zur Entstehung und Aufrechterhaltung von Sprechangst
- Praktische Übungen zur Angstreduktion
- Techniken für einen sicheren und authentischen Auftritt
- Individuelles Feedback und persönliche Entwicklungsmöglichkeiten
- Training kurzer Präsentationen in einem geschützten Rahmen



Ort & Zeit

Zollstrasse 121
8005 Zürich
9:00 - 17:00 Uhr



Kosten

490.- CHF



Datum

07. & 08.11.2026



Maximale

Gruppengrösse

von 15 Teilnehmenden

Anmeldung/Kontakt

lic. phil. Ramita Fidy

Eidgenössisch anerkannte Psychotherapeutin

www.psychotherapie-fidy.ch

info@psychotherapie-fidy.ch

Tel. 078 874 74 92



Ramita Fidy

Eidg. anerkannte Psychotherapeutin



Mirjam Hartmann-Riemer

Eidg. anerkannte Psychotherapeutin