

Frauen in der Immobilienwirtschaft e.V.

Datum: am 24.03.2023 um 16:00-20:30 Uhr

Titel: Workshop „Charisma statt Lampenfieber — mental stark auf der Business-Bühne“ am 24.03.2023

Hallo liebe Immofrauen und liebe Gäste,

Aufgrund der hohen Nachfrage für dieses Präsenz-Event, das im November 2022 nach nur einer Stunde ausgebucht war, freuen wir uns außerordentlich, dass wir euch einen Zusatztermin für den Workshop "Charisma statt Lampenfieber - mental stark auf der Business-Bühne" anbieten können.

Das Herz rast, die Hände sind feucht, der Kopf scheint plötzlich leer. Nicht nur professionelle Schauspieler:innen oder Musiker:innen leiden häufig unter dem Phänomen **Lampenfieber**. Wohl jeder Mensch muss sich im Laufe seines Lebens Situationen stellen, in denen er vor ein "Publikum" tritt und performen muss. Gerade auf der Business-Bühne macht eine optimale Selbstpräsentation und ein souveränes Auftreten nicht selten den entscheidenden Unterschied. Denn wir leben längst nicht mehr nur in einer Leistungs-, sondern ebenso in einer Wirkungsgesellschaft. Lampenfieber und Selbstzweifel stehen einem sicheren Auftreten und dem Erreichen von persönlichen und beruflichen Zielen jedoch oft im Weg.

In diesem 4,5 stündigen Workshop erfahrt ihr, wie und warum Lampenfieber entsteht. Ihr werdet außerdem in vielen praktischen Übungen hilfreiche Methoden kennenlernen, wie ihr Lampenfieber reguliert, es sogar für euch nutzen könnt, um mentale Stärke zu entwickeln. Ebenso wird das entsprechende Know-how vermittelt, wie ihr Stimme und Körpersprache optimal einsetzt und damit an Souveränität und Charisma gewinnt.

Wir freuen uns, dass wir **Julia Katharina Heße** als Referentin gewinnen konnten. Julia ist Opernsängerin mit über 20 Jahren Bühnenerfahrung, langjähriges Mitglied der Oper Frankfurt, Personal und Business Coach, Trainerin für Progressive Muskelentspannung, Burnout- und Resilienzberaterin und Mentaltrainerin. Sie hat einen Lehrauftrag an der Musikhochschule Mainz und arbeitet dort mit Musikstudierenden im Bereich Mentaltraining und Lampenfiebercoaching.

Als zusätzliches "Goodie" können alle Teilnehmer:innen dieses Workshops auf Wunsch ein vergünstigtes Einzel-Coaching bei Julia buchen (www.auftrittsraeume.de).

Adresse: Bockenheimer Landstraße 2-4 in Frankfurt (Opernturm) in den Räumlichkeiten von Garbe Immobilien-Projekte GmbH

Uhrzeit: 16:00 - 20:30 Uhr (trefft bitte ca. 15 min. vorher ein)

Parkmöglichkeiten: Der Opernturm verfügt über eine öffentliche Tiefgarage

Anmeldeschluss: 10.03.2023

Kosten: 20 EUR für die Immofrauen und 25 EUR für Nicht-Mitglieder:innen
