



Lampenfieber

oder

wie gewinne ich Spaß am öffentlichen Auftreten?

*Herzklopfen, zitternde Knie, ein leerer Kopf, Panik, sei es in
Bewerbungsgesprächen, Präsentationen oder mündlichen Prüfungen!*

Selbstsicheres Auftreten in Streßsituationen - das kann frau lernen!

*Wie kann eine selbstbewußte Körpersprache für mich aussehen?
Wie kann ich mit Lampenfieber umgehen?
Wie kann ich in Streßsituationen meine individuellen Stärken nutzen?*

**In Rahmen des Seminars werden wir
individuelle Strategien erarbeiten,
mit Situationen umzugehen,
in denen öffentliches Auftreten gefragt ist.
In praktischen Übungen hast Du Gelegenheit,
den konstruktiven Umgang
mit den eigenen Ängsten
zu trainieren und zu reflektieren.**

Wann: 9./10.01.1999, Sa: 10.00 bis 18.00 Uhr
So: 10.00 bis 15.00 Uhr

Wo: SEFO, [REDACTED]

Kosten: 50 DM
Veranstalterinnen: Das FrauenLesbenReferat der TUD und das
FrauenLesbenReferat der FHD.

Referentin: Mechthild Mavituna

Anmeldung: AStA-Büro, Stadtmitte (geöffnet Mo. bis Do. von
9.00 bis 13.30 Uhr)

Anmeldung bis 11.12.1998 !