



**Auf den Punkt bringen.
Bewegend. Klar. Authentisch.**

**Von Leistungssportlern lernen.
Erfolgreiche Trainingstrategien für den Beruf nutzen.**

IN 3 SCHRITTEN VON LAMPENFIEBER ZU AUTHENTISCHER PRÄSENZ

Systematische Vorbereitung und cleveres Training ist im Sport der stärkste Hebel für Selbstvertrauen und Motivation. In diesem Seminar werden die Grundlagen wirksamer Präsentationen, Vorträge, Meetings, Gesprächen und Interviews vorgestellt.

Die Teilnehmer erweitern ihre Kommunikationstechnik und lernen Lampenfieber in Energie umzuwandeln. Mit faszinierenden Tools aus dem Leistungssport und der Opernbühne steigen wir in das kleine 1x1 der Dos und Don'ts

**Buchen Sie dieses Seminar
massgeschneidert und firmenintern!**

Von Federer zu Ronaldo...

Was kann Mentaltraining bewirken? Ein Blick auf's Spielfeld.

Lampenfieber

Welcome to the Club. Lampenfieber mit Souveränität durch smartes Training nutzen. Stress abbauen.

Toolbox Selbstvertrauen

Mit wirksamen Tools vom Zufall zum Meisterschützen

Neues vom Gehirn mit Dr. med. Arno Mutschler

Wie Ihr Oberstübchen tickt und Sie es clever nutzen. Körperhaltung und das Hormon Testosteron.

Die 30 Sekunden Vorstellung.

Auf den Punkt bringen! Überzeugen - nicht langweilen!

REFERENTIN



Margitta Rosales ist Mentaltrainerin in den Bereichen Leistungssport und professionelle Bühnenberufe. Sie optimiert Prozesse der systematischen Zielsetzung und

Leistungssteigerung vom Hochspringer bis zum Pianisten. Ihre Workshops sind branchenübergreifend geschätzt. Ein hoher Praxisbezug und Erkenntnis-transfer in den Berufsalltag ist garantiert.

Margitta Rosales wurde an der Deutschen Mentaltrainer Akademie nach den Richtlinien des DOSB ausgebildet. Sie hat Operngesang am Sofioter Nationalkonservatorium studiert und ist zertifizierte VSS® - Trainerin.

Seit 2009 arbeitet sie am Atelier Lyrique mit Opernsängern und Tänzern der professionellen Ballettklasse von Maggie Boogart und Ghislain de Compreignac am Centre de Danse et Musique du Marais in Paris.

Margitta Rosales ist Mitbegründerin der iLab Akademie Basel und seit 2020 Hörbuchautorin im Fachverlag Draksal.

Bewegend. Klar. Authentisch.

**...Vertrauen beim Gegenüber schaffen,
durch Souveränität und Selbstvertrauen.**

THEMEN UND TRAININGSINHALTE

Einführung I Was bewirkt Mentaltraining?

- Von Federer zu Ronaldo
- Die einzigartige Callas

Lampenfieber

- Das beste Performance Skript
- Vom Warm-Up zum Zieleinlauf

Toolbox Selbstvertrauen

- Nervosität ist Trainingssache... sicheres Auftreten auch!
- Realistische Selbsteinschätzung als Orientierungspunkt
- individuelle Handlungspläne erstellen

Neues vom Gehirn mit Dr. med. Mutschler (Bonusfeature)

- Realität oder Imagination?
- Wissenschaftliche Grundlagen des Mentaltrainings
- Körperhaltung + die Hormone Testosteron und Cortisol

Die 30 Sekunden Vorstellung

- Kommunikationsrepertoire gezielt nutzen
- Führungskraft Ihrer Stimme
- Begeistern statt in Trance versetzen

Trainingsinhalte

- Die Regeln einer gekonnten Präsentation
- Visualisierung
- Die wichtigsten Stilmittel der Stimme

GAST



Dr. med. Arno Mutschler schloss sein Medizinstudium in Freiburg im Breisgau ab und fand seine Berufung und Faszination in der Anästhesie. Seine

neurologisch-pharmakologische Dissertation schrieb er über synaptische Übertragungswege im Gehirn.

Berufliche Stationen führten ihn von der Inneren Medizin, Kinderchirurgie, über Intensivmedizin in die Anästhesie in Oberarztpositionen an die Uniklinik. Er ist leidenschaftlicher Notarzt mit langjähriger Erfahrung auf dem Boden und im Rettungshelikopter. Zahlreiche Einsätze mit Ärzten der Welt führten ihn nach Asien. Heute arbeitet er an der Merian Iselin Privatklinik und als Dozent am Universitätsspital in Basel.

Seine Liebe zur Musik entdeckte er im Alter von 5 Jahren mit dem Instrument seiner Wahl – eine auf Hochglanz polierte Bach Trompete.

2010 führen ihn Meisterkurse zu dem Gesangspädagogen Hans-Josef Kasper. Das Schicksal nimmt seinen Lauf und seine Tenorstimme ist heute auf Liederabenden in Frankreich, Deutschland und der Schweiz zu hören.

Musik ist für ihn, wie die Medizin, eine Berufung und eine echte Herzensangelegenheit, untrennbar von seiner engagierten Dozententätigkeit.

Arno Mutschler ist Fachbuchautor und Mitbegründer der iLab Akademie Basel.

Fesselnd. Kurzweilig. Praxisnah.

**..das WAS
mit dem entscheidenden WIE verbinden.**

ZIELGRUPPE ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Zielgruppe des Seminars „Lampenfieber“

Das „Lampenfieber- und Präsenztraining“ wendet sich an qualifizierte Coaches, Fachberater und Führungskräfte, die keinen „Schmu“ sondern die ihr Fachwissen, Fakten, wertvolle und vertretbare Angebote kompetent vermitteln.

Engagierte Profis, die ihre Präsentationskompetenz für den nächsten „Auftritt“ optimieren.

Warum ist „Training“ so wichtig?

Macht Übung tatsächlich den Meister? Ja, und das gilt nicht nur für Sportler und darstellende Künstler. Aber nicht das WAS sondern das WIE ist dabei entscheidend. Dieses Seminar ist kein Rhetorikkurs. Es geht es auch nicht um Ihre Inhalte - darin sind Sie schon Experte - sondern es geht darum, das WAS mit dem entscheidenden WIE zu kombinieren.

Wie profitieren Sie?

Sie wollen mit ihrem Know-How ihre Botschaft und Fakten in den Köpfen Ihrer Zuhörer verankern. Mit Hilfe unseres Trainings werden Sie die Aufmerksamkeit Ihres Gegenübers steigern können.

Unbewusst entscheidet das Gehirn in welchem Maße wir Inhalte aufnehmen und uns auf Fakten und Argumente einlassen. Die Art des Sprechens, Klang einer Stimme und Körpersprache entscheiden darüber, für wie sympathisch, seriös und kompetent wir erscheinen. Hier ist unser Ansatz.

Kontrolle über „Lampenfieber“, Körpersprache und Stimme bieten Ihnen wesentliche Werkzeuge um Ihre authentische Persönlichkeit zu „transportieren“ und damit messbare Erfolge erreichen. Diese Werkzeuge können Sie erlernen.

Nach diesem Seminar werden Sie mit mehr Souveränität auftreten, Lampenfieber einordnen und die richtigen Weichen stellen, um mit Ihrem Know-How noch mehr zu überzeugen.

Auf den Punkt gebracht.

**...nicht nur Ihr Fachwissen,
sondern Ihre Ausstrahlung machte den entscheidenden Unterschied.**

So
kontaktieren Sie uns:

www.ilabakademie.ch/akademie

AUF DEN PUNKT GEBRACHT

Bewegend. Klar. Authentisch.

Preis : CHF 2870

Gruppenseminar

1/2 Tag mit Pausen, nach Absprache auch erweiterbar.

Arbeitsmethode

Das Seminar kombiniert abwechslungsreich Fachwissen mit praxisrelevanten Beispielen. Vortragsinhalte im Wechsel mit Aktivteilen, Dialog und Fragen ermöglichen einen Transfer der Inhalte auf Ihren Arbeitsalltag.

KONTAKT

Kontakt und weitere Informationen:

- ⇒ 0041 (0)61 519 0071
- ⇒ mail@ilabakademie.ch

Lampenfieber und Präsenz

Dieses Basis-Seminar ist Bestandteil einer Vortragsreihe bestehend aus 3 Modulen, um sich fundierte fachliche und methodische Kompetenzen für Ihre anspruchsvollen Projekte anzueignen.

Informationen finden Sie hier:
www.ilabakademie.ch

Features

Im Preis inbegriffen sind: Seminarunterlagen, Tutorials, Hörbuch

**Top-Themen:
Für Ihren beruflichen
und persönlichen
Vorsprung.**

Erfolg ist ein Geschenk...

**...eingepackt in harte Arbeit.
Ernst Ferstl**