

Coachingangebot für gelingende Vorträge, mündliche Prüfungen oder Instrumental-Vorspiele

Sicheres Auftreten und Vorsingen- und spielen
ist auch für Sie lernbar!!!



Leiden Sie unter Lampenfieber? Spielen Ihnen Aufregung und Nervosität bei Vorträgen, mündlichen Prüfungen oder musikalischen Auftritten regelmässig Streiche?

Sicheres Auftreten kann gelernt werden. Als erfahrener Lehrer und Pianist mit musikphysiologischer Zusatzausbildung arbeite ich dabei auf zwei Arten:

- Körperhaltung- und Spannung, Atmung, Stimmtechnik
- Mentale Programmierungstechniken, Um-Fokussierung

Den Kernpunkt des Coachings bilden die regelmässigen Auftritte, die jeder/jede Teilnehmende vor der Gruppe oder bei mir individuell hat. Am effektivsten steigert man nämlich die Lust am Auftreten über positive Erlebnisse. Dafür bietet Ihnen dieses Coaching den optimalen geschützten Rahmen. Hier können Sie

- Ihr freies Referieren vor anderen Menschen oder mir als Vertrauensperson
- Ihren Auftritt bei mündlichen Prüfungen
- Ihr Vorspiel auf dem Instrument/ Vorsingen

live vor mir und oder mit der Gruppe ausprobieren. Im Unterschied zu realen Situationen sind Sie hier aber geschützt. Sie werden nicht beurteilt und gemessen. Sie setzen sich selbst gute Challenges, an denen Sie stetig wachsen. Sie dürfen auch mal scheitern oder einen Vortrag abbrechen, das ist nicht schlimm. Es geht dann vor allem darum, gemeinsam herauszufinden, was Ihnen helfen kann, sich nächstes Mal besser zu fühlen.

Achtung! Dies ist kein Wettbewerb, wer aus der Gruppe am Schluss der oder die Beste ist. Wir unterstützen einander, teilen kreative Ideen und Erfahrungen aus, damit alle schrittweise ihr Ziel SICHERES AUFTRETEN erreichen.

Zeitgefäss: Rand- oder Mittagsstunde

Coach / Leiter Vorspieltraining: Martin Bucheli

Anmeldung via Mail: martin.bucheli@sluz.ch

Kosten: Das Angebot ist kostenlos