

Vorträge, Ansprachen, Reden, Präsentationen

Lampenfieber
Redeangst, Nervosität
Stimme zittern & Co.

Die innere Haltung des Kriegers:

* *achte sorgsam darauf, dass...
das Herz in der Mitte bleibe
und dass es ruhig schlage...*

*Miyamoto Musashi 1584-1645
japan. Samurai aus "Das Buch der Fünf Ringe."*



SEMINARINFO | TERMINE + ORTE <https://www.mto-consulting.de/Lampenfieber-Seminar.htm>

Seminar Lampenfieber für Privatzahler

Mit positiver Energie und ohne Lampenfieber reden und vortragen! In unserem **Seminar für Privatzahler** lernen Sie Techniken, um Nervosität abzubauen. Sie aktivieren Ihre innere Stärke und treten selbstbewusster auf.

Lampenfieber Seminar und Lampenfieber Coaching

Präsentieren ohne panisch zu werden

★★★★★

"Als Unternehmensberaterin ging meine **panische Angst vor Präsentationen und Wortbeiträgen** massiv an die Substanz und ich hatte schon so **ziemlich alles ausprobiert** um diese Angst los zu werden.

Ich habe bereits in den ersten **beruflichen Terminen** nach dem Seminar, **deutlich an Selbstsicherheit gewonnen**, ausschließlich dadurch, dass ich die erlernten Techniken angewandt habe. So konnte ich **endlich wieder präsentieren ohne panisch zu werden.**"

— Jennifer Unternehmensberaterin

Dipl.-Psych. Jürgen Junker Seminare + Coaching
MTO-Consulting Mensch, Team, Organisation
Goethestr.27
D-63739 Aschaffenburg

+49 (0) 60 21 – 2 06 67 Fax -76

junker@mto-consulting.de

www.mto-consulting.de

Feedbacks

DIE ENERGIE DER MEHR ALS 600 ZUHÖRER SPÜREN!

Lieber Jürgen,
ich bin wieder daheim **nach einer wirklich erfolgreichen Vorstellung**. Dein Training half mir **entspannt auf die doch sehr große Bühne** zu gehen und zu fesseln. Das Auditorium war 25 Min lautlos und es machte mir schon fast Spaß **die Energie der mehr als 600 Zuhörer zu spüren**. Einladungen zu weiteren Veranstaltungen folgten prompt (Landtag in..., Verbände etc. etc. ...) und das alles auf Grund Deiner Hilfe, du standest neben mir! Danke! Du hast meine **Schwachstellen erkannt und** innerhalb eines einzigen Tages **korrigiert**, phantastisch! Du versteht es nicht nur Vertrauen zu schaffen, sondern auch Selbstvertrauen aufzubauen.

Geschäftsführer Technik

ICH HABE VIELE GUTE KRITIK ERHALTEN (UNGEFRAGT)!

Sehr geehrter Herr Junker,
vorerst: **Das Training mit Ihnen hat nicht nur Spaß gemacht, sondern es hat auch gewirkt.**

Die Ansprachen waren erfolgreich und ich habe viele gute Kritik erhalten (ungefragt). Ich werde Sie auf jeden Fall weiterempfehlen. Sollten Sie irgendwann einen Kurs oder ein Programm haben, die für mich nützlich sein könnten, lassen Sie es mich bitte wissen. Wenn immer möglich, nehme ich daran teil oder ich werde mich durch sie weiter privat coachen lassen.

Und sind Sie in der Nähe, schauen Sie doch einfach mal bei uns vorbei.

Vorstand Lebensmittelindustrie

EIN SUPER GUTER START:

Hallo Jürgen,
Es ist schon wieder eine kleine Weile her, aber ich freue mich immer noch über das positive Feedback, dass ich in Brüssel nach meinem Vortrag von den Zuhörern erhalten habe:

- **Sehr souverän und gut verständlich** vorgetragen
- auch native speaker haben sich positiv geäußert
- die Folien waren auch wesentlich besser wie frühere

Ich wollte Dich gerne an diesem Erfolg teilhaben lassen, da ich ihn ursächlich auf das Training bei Dir zurückführe. Ich habe noch nicht alles berücksichtigt und kann aus meiner Sicht noch einiges verbessern, aber **es ist ein super guter Start** und gute Basis für die Weiterentwicklung.

Director Safety



Dipl.-Psych. Jürgen Junker Seminare + Coaching
MTO-Consulting Mensch, Team, Organisation
Goethestr.27
D-63739 Aschaffenburg



+49 (0) 60 21 – 2 06 67 Fax -76



junker@mto-consulting.de



www.mto-consulting.de

Wir trainieren Sie **100% aktiv und mit persönlichem Feedback**. Sie lernen, wie Sie mit den passenden psychologischen Werkzeugen Ihre Auftrittsangst überwinden und entspannt und souverän im Mittelpunkt stehen können.

Unser Lampenfieber-Seminar richtet sich **speziell an Privatpersonen**, die in einem geschützten, persönlichen Rahmen ihre Auftrittsängste überwinden möchten – ohne Leistungsdruck oder Konkurrenzdenken.

Anders als herkömmliche Seminare konzentrieren wir uns **auf individuell angepasste Übungen und praxiserprobte Strategien**, die direkt im Alltag umsetzbar sind und sofortige Fortschritte ermöglichen.



Was unterscheidet unser Seminar von anderen Angeboten? Die kleine Teilnehmerzahl **MAXIMAL 5 Teilnehmer**

100% Aktives Training

- intensives persönliches Üben und Trainieren / **extrem hohe Übungsfrequenz**
- für jede Übung: **mehrere Anwendungsfeedbacks** und **direkte Verbesserung**

In jeder Trainingsrunde gezielte präzise Rückmeldung:

- zu Werkzeugen und Techniken, die **die Präsentationssicherheit deutlich erhöhen**
- zu Werkzeugen, die helfen **sicher und mit gutem Gefühl, auch vor großem Publikum**, zu sprechen.
- zu Strategien, die helfen **mit fester Stimme, sicherer Betonung** und der Gewissheit, dass die Stimme hält und sicher klingt
- zur **professionellen Außenwirkung** und zur sichtbaren **Souveränität**

SEMINARDETAILS + TERMINE:

<https://www.mto-consulting.de/Lampenfieber-Seminar.htm>



Dipl.-Psych. Jürgen Junker Seminare + Coaching
MTO-Consulting Mensch, Team, Organisation
Goethestr.27
D-63739 Aschaffenburg



+49 (0) 60 21 – 2 06 67 Fax -76



junker@mto-consulting.de



www.mto-consulting.de

Seminarinhalte Lampenfieber für Privatzahler

Stellen Sie sich vor, Sie stehen vor anderen und fühlen sich ruhig, **sicher und voller Selbstvertrauen**. Unser Seminar hilft Ihnen, nicht nur Ihre Nervosität zu meistern, sondern auch **eine neue Seite Ihrer Persönlichkeit** zu entdecken: **Ihre innere Stärke und Gelassenheit**, die Ihnen **dauerhaft Sicherheit und Freude** in jeder **Auftrittssituation** geben.

Seminarinhalte

Gehen Sie **gezielt aus der Panik** über in **Sicherheit** und **Souveränität!**

- **Ursachen und Mechanismen von Lampenfieber**
- **Techniken zur Beruhigung und Fokussierung**
- **Körpersprache und Stimme gezielt einsetzen**
- **Selbstvertrauen durch positives Mindset**
- **Individuelle Übung für den Alltag**



Dipl.-Psych. Jürgen Junker Seminare + Coaching
MTO-Consulting Mensch, Team, Organisation
Goethestr.27
D-63739 Aschaffenburg



+49 (0) 60 21 – 2 06 67 Fax -76



junker@mto-consulting.de



www.mto-consulting.de

Seminar Lampenfieber für Privatzahler

Diplom-Psychologe Jürgen Junker begleitet als erfahrener Referent Menschen dabei, ihre Auftrittsangst abzubauen und selbstsicher in den Fokus zu treten.



Seminar Lampenfieber für Privatzahler

Mit seiner langjährigen Expertise in der psychologischen Beratung und Praxis sowie als Referent und Key Note Speaker für über 900 Firmenkunden, bietet er einen besonders einfühlsamen und fundierten Ansatz zur Überwindung von Lampenfieber.



Dipl.-Psych. Jürgen Junker Seminare + Coaching
MTO-Consulting Mensch, Team, Organisation
Goethestr.27
D-63739 Aschaffenburg



+49 (0) 60 21 – 2 06 67 Fax -76



junker@mto-consulting.de

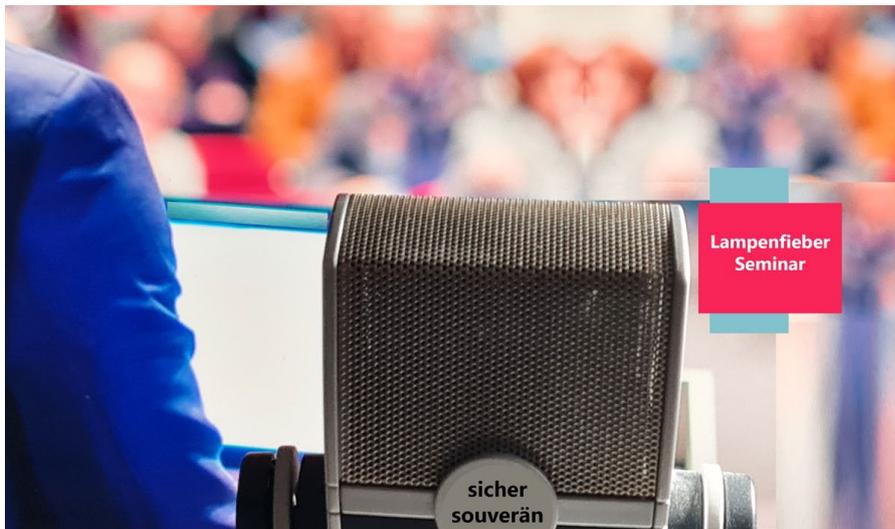


www.mto-consulting.de

Selbstbewusst auftreten, wenn es darauf ankommt!



Erkennen Sie die Auslöser und lernen Sie, **wie Lampenfieber im Körper wirkt**, um gezielt gegenzusteuern. Erlernen Sie wirksame Techniken für **körperliche Ruhe, Sicherheit und Gelassenheit**. Wir zeigen Ihnen Werkzeuge, die auch vor Publikum **unauffällig und leicht anwendbar** sind.



Erfahren Sie, wie Sie durch **bewusste Körpersprache** und **Stimmkontrolle** deutlich mehr **Selbstbewusstsein ausstrahlen** und Ihr **Auftreten stärken**. Entwickeln Sie eine **positive innere Haltung** und **stärken Sie Ihr Selbstbewusstsein**, um **authentisch und souverän** aufzutreten.

Setzen Sie **personalisierte Übungen** um, die sich **leicht in den Alltag integrieren** lassen und **nachhaltig zu mehr Sicherheit** verhelfen.



Dipl.-Psych. Jürgen Junker Seminare + Coaching
MTO-Consulting Mensch, Team, Organisation
Goethestr.27
D-63739 Aschaffenburg



+49 (0) 60 21 – 2 06 67 Fax -76



junker@mto-consulting.de



www.mto-consulting.de

Agenda Seminar Lampenfieber für Privatzahler

10:00 – 10:15 Uhr | Begrüßung und Einführung

- Kennenlernen der Teilnehmenden / Ziele und Ablauf des Seminars

10:15 – 11:00 Uhr | Modul 1: Ursachen und Mechanismen von Lampenfieber

- Die Psychologie des Lampenfiebers - die Mechanismen und Faktoren verstehen
- Erkennen persönlicher Auslöser und Muster / Ansatzpunkte und psychologische Faktoren

11:00 – 12:30 Uhr | Modul 2: Techniken zur Beruhigung und Fokussierung

- Psychologische Techniken, um Angst abzubauen + Praktische Übungen: diskret + unauffällig ruhig werden + dabei souverän wirken / Praxisanwendung auf Rede- und Vortragssituationen

12:30 – 13:30 Uhr | Modul 3: Körpersprache gezielt einsetzen

- Körperhaltung und Gestik für die Stabilisierung und Selbstberuhigung + Wirkung auf Selbst- und Fremdwahrnehmung + Übungen zur selbstbewussten Körperhaltung, Mimik und Gestik

13:30 – 14:00 Uhr | Mittagssnack

14:00 – 15:00 Uhr | Modul 4: Sichere Stimme – sicheres Reden

- Stimmübungen: Sprechübungen, Vortragsübungen um sicher + souverän zu sprechen
- Sprechpausen, die richtige Atmung und Betonung für mehr Sprechsicherheit

15:00 – 16:00 Uhr | Modul 5: Selbstvertrauen durch positives Mindset

- mentale Techniken und ein positives Mindset stärken + Aufbau eines positiven Mindsets

16:00 – 16:30 Uhr | Modul 6: Individuelle Übungsmöglichkeiten für den Alltag

- Praktische Tipps und Techniken im Alltag + Notfallkoffer für akutes Lampenfieber

16:30 – 17:00 Uhr | Abschlussrunde und Feedback

- Fragen und Anregungen für die Umsetzung / Feedbackrunde und Abschluss des Seminars

17:00 Uhr | Seminarende



Dipl.-Psych. Jürgen Junker Seminare + Coaching
MTO-Consulting Mensch, Team, Organisation
Goethestr.27
D-63739 Aschaffenburg



+49 (0) 60 21 – 2 06 67 Fax -76



junker@mto-consulting.de



www.mto-consulting.de

SEMINAR Lampenfieber für Privatzahler



Seminartermine

- Sa 05.04.2025 Aschaffenburg
- Sa 31.05.2025 ~~Sa 07.06.2025~~ Aschaffenburg
- Sa 20.09.2025 Aschaffenburg
- Sa 08.11.2025 Aschaffenburg

Preisvorteil in Aschaffenburg

- Seminar: **€500.-*** pro TN *zzGl.19%MwSt.
- Durchführungsgarantie: **ab 2 TN**
- Teilnehmerzahl: maximal 5 TN
- Dauer: **1 Tag** / Zeiten: 10.00-17.00Uhr
- **Konditionen:** beinhaltet Teilnahme, Seminarunterlagen, Kaffeepausen, Getränke, Mittagssnack

ALS INDIVIDUELLES 1:1Training:

- 1:1-Training: **€1000.-*** *zzGl.19%MwSt.
- Durchführungsgarantie: **ja, immer**
- Teilnehmerzahl: **maximal 1 TN**
- Dauer: **1 Tag** / Zeiten: 10.00-17.00Uhr
- **Konditionen:** beinhaltet Teilnahme, Seminarunterlagen, Kaffeepausen, Getränke, Mittagssnack



Dipl.-Psych. Jürgen Junker Seminare + Coaching
MTO-Consulting Mensch, Team, Organisation
Goethestr.27
D-63739 Aschaffenburg



+49 (0) 60 21 – 2 06 67 Fax -76



junker@mto-consulting.de



www.mto-consulting.de

Referent: Dipl.-Psych. Jürgen Junker



Psychologie-Studium

- TU Darmstadt + UvA Amsterdam
- Diplom 1996, Schwerpunkte Arbeits-, Betriebs- und Organisationspsychologie, Päd. Psychologie
- seit 1992 in der Erwachsenenbildung tätig
- seit 1996 Inhaber von MTO-Consulting
- weitere Infos siehe: <https://mto-consulting.de/MTO.htm>
-

Lehraufträge: <https://mto-consulting.de/Lehre.htm>

- V-FH-Wiesbaden (Fb. Polizei)
- FH Aschaffenburg (Fb. BWL)
- HGKZ Zürich (Projektmanagement)
- FHNW Basel (Innovation & E-learning)
- HS Darmstadt (Intercultural Workshop) Fb. Wirtschaftspsychologie

über 900 Firmenkunden: <https://www.mto-consulting.de/Referenzen.htm>



... vertrauen uns seit 1996: <https://www.mto-consulting.de/Projekte.htm>



Dipl.-Psych. Jürgen Junker Seminare + Coaching
MTO-Consulting Mensch, Team, Organisation
Goethestr.27
D-63739 Aschaffenburg



+49 (0) 60 21 – 2 06 67 Fax -76



junker@mto-consulting.de



www.mto-consulting.de

AGB: Anmeldung + Rechnungsstellung

Mit Eingang Ihrer Anmeldung geben wir Ihnen eine Anmeldebestätigung sowie unsere Durchführungsgarantie* (Details s. folgende Passage) – Sie erhalten von uns eine Rechnung über die jeweils anfallende Seminargebühr, die Sie vor dem Seminarbeginn überweisen. Eine Teilnahme ist erst nach Zahlungseingang möglich.

Durchführungsgarantie

wie beim Seminar beschrieben

Mindestteilnehmerzahl

Es gibt in unseren Seminaren für Privatzahler eine Mindestteilnehmerzahl von 2 TN. Maximal 5 TN, die TN-Zahl ist kein Stornierungsgrund.

kurzfristige Erkrankung

Bei sehr kurzfristigen **Absagen / Erkrankung** kann entweder ein **Ersatzteilnehmer/in** teilnehmen oder Sie können den **Seminartermin zu einem späteren Zeitpunkt** wahrnehmen.

Umbuchung:

Sie können Ihr gebuchtes Seminar gerne auf einen späteren Termin umbuchen, bei Seminaren in Aschaffenburg bis zu 2mal völlig kostenfrei, ab der 3.Umbuchung berechnen wir prinzipiell in allen Orten Euro 250.- Umbuchungsgebühr. Bei anderen Seminarorten nur kostenfrei, wenn dies **mindestens 7 Arbeitstage vor Seminartermin** erfolgt. Bei kurzfristigeren Stornierungen in anderen Seminarorten geben wir die uns entstehenden externen Stornierungsgebühren weiter ca. Euro 200.- Gebühr

Stornierung:

Eine Stornierung der Anmeldung ist bei unseren Seminaren bis zu 2 Wochen (Datum Poststempel / Faxeingang / Emaileingang) vor Seminarbeginn möglich, ohne weitere Kosten. Danach oder bei Nichterscheinen des Teilnehmers wird die volle Seminargebühr fällig. Jede(r) Angemeldete kann sich selbstverständlich vertreten lassen.



Dipl.-Psych. Jürgen Junker Seminare + Coaching
MTO-Consulting Mensch, Team, Organisation
Goethestr.27
D-63739 Aschaffenburg



+49 (0) 60 21 – 2 06 67 Fax -76



junker@mto-consulting.de



www.mto-consulting.de

Teilnahmegebühr: Die Teilnahmegebühr ist beim jeweiligen Seminar ausgewiesen.

Die Teilnahmegebühr schließt, soweit nicht anders schriftlich vereinbart, die Teilnahme, Workshopunterlagen und Pausengetränke mit ein. Übernachtungs- und Verpflegungskosten sind von den Teilnehmern selbst zu tragen. Sie erhalten von uns eine Rechnung über die jeweils anfallende Seminargebühr, die Sie vor dem Seminarbeginn überweisen. Eine Teilnahme ist erst nach Zahlungseingang möglich. Wir gewähren prinzipiell kein Skonto oder andere Rabatte.

Absage durch MTO: Erfolgt in aller Regel nur bei krankheitsbedingtem Ausfall des/der Referenten/in und sofern wir keinen adäquaten Ersatzreferenten bekommen oder in Fällen höherer Gewalt. Muss ein Seminar durch MTO abgesagt werden, bieten wir nach Möglichkeit passende Ersatztermine, ansonsten erfolgt die volle Rückerstattung der bezahlten Seminargebühr. Weitere Ansprüche bestehen nicht.

Orts- oder Terminverlegung:

Prinzipiell finden die Termine statt wie gebucht! D.h. Sie können davon ausgehen, dass wir den gewählten Seminarort und Termin realisieren, insbesondere, wenn Sie unsere Durchführungsgarantie wählen. Falls es dennoch einmal vorkommen sollte, dass wir den Seminarort ändern müssen und Sie bereits für ein Seminar angemeldet sind, wählen wir in aller Regel vergleichbare Räumlichkeiten in der gleichen Stadt, die ebenfalls zentral liegen und gut erreichbar sind (z.B. siehe alternative Seminarräume unter unsere Seminarorte).

Ungebuchte Termine: Wir behalten uns vor ungebuchte Termine auch kurzfristig anderweitig zu verwenden.

Haftung:

Soweit Veranstaltungen in Räumen und auf Grundstücken Dritter stattfinden, übernehmen wir keine Haftung gegenüber den Teilnehmern bei Unfall und Verlust oder Beschädigung Ihres Eigentums, es sei denn, der Schaden wurde von uns oder unseren Mitarbeitern schuldhaft verursacht.

Urheberrecht:

Durch die Teilnahmegebühr werden keinerlei Rechte an den Unterlagen erworben. Jegliche Form der Vervielfältigung auch in digitaler Form ist untersagt, ebenso die Verfügbarmachung für Dritte in elektronischer oder gedruckter Form. Bei Nichteinhaltung wird ein Schadenersatz in der Höhe der 20fachen Seminargebühr des 2-tägigen Seminars oder der Inhouse Veranstaltung fällig.



Dipl.-Psych. Jürgen Junker Seminare + Coaching
MTO-Consulting Mensch, Team, Organisation
Goethestr.27
D-63739 Aschaffenburg



+49 (0) 60 21 – 2 06 67 Fax -76



junker@mto-consulting.de



www.mto-consulting.de

Seminar: Lampenfieber für Privatzahler

RECHNUNGSANSCHRIFT:

Zum Seminar (bitte Titel, Termin + Ort eintragen)

melde ich mich hiermit verbindlich an. Mit der Anmeldung erkenne ich die umseitigen Teilnahmebedingungen an (BITTE LESEN)

.....
.....
.....
Str. / Postfach

.....
Ort, Datum

.....
PLZ/Ort

.....
Unterschrift = Ich habe die Teilnahmebedingungen zur Kenntnis genommen und melde mich selbst, bzw. eine/n Mitarbeiter des Unternehmens, auf dieser Grundlage an.

TEILNEHMERANSCHRIFT:

.....
Name, Vorname

.....
Str.

.....
PLZ/Ort

.....
Tel. / Handy

.....
email

Fragestellungen, die mich persönlich besonders interessieren oder schwierige Situationen, die ich im Seminar behandelt sehen möchte sind: **(bitte in Stichworten skizzieren)**



Dipl.-Psych. Jürgen Junker Seminare + Coaching
MTO-Consulting Mensch, Team, Organisation
Goethestr.27
D-63739 Aschaffenburg



+49 (0) 60 21 – 2 06 67 Fax -76



junker@mto-consulting.de



www.mto-consulting.de