



## Kompetent in Führung 2021

### Be You – ohne dich zu verstellen

– Gelassenheit und Sicherheit im Auftreten

Wenn besondere oder neue Aufgaben anstehen, wie ein wichtiger Vortrag, die Moderation eines Workshops oder besondere Gespräche und Verhandlungen, dann gerät Ihr Körper und Geist unter Strom? Eine eigentlich normale Aufgabe wird so zur Belastung und bindet Kraft. In diesem Workshop lernen sie Antworten auf folgende Fragen kennen. Woher kommt der Stress beim Sprechen vor und mit anderen? Und wie kann ich diesen wieder loswerden? Welche konkreten Ansatzpunkte gibt es, für mehr innere Gelassenheit und Sicherheit im Auftritt? Wie kann ich wichtige berufliche Situationen sicherer und präsenter meistern? Wie kann ich mich optimal vorbereiten?

- + Psychologische Erklärungsmodelle kennenlernen
- + Hilfreiche Lösungsansätze entwickeln
- + Spannungsausgleichende Übungen ausprobieren
- + Innere Glaubenssätze verändern
- + Selbstführung vor und während einer wichtigen Sprechsituation
- + Worauf kommt es in der Vorbereitung an?

#### Zielgruppe

- + Hauptberufliche und ehrenamtliche Führungs- und Nachwuchsführungskräfte
- + Team- und Projektleitende
- + Personalverantwortliche und beratende und engagierte Personen

#### Trainerin

Jutta Talley (Hannover)

**Beginn** 10:00 Uhr, **Ende** 17:00 Uhr

#### Kosten

50,00 € für TN aus Mitgliedsvereinen des LSB Niedersachsen e. V.

100,00 € für alle anderen TN

Inkl. Vollverpflegung und Arbeitsmaterialien,

#### Veranstaltungsort/Kontakt

Akademie des Sports im LandesSportBund Niedersachsen e. V.

Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 10, 30169 Hannover

Tel.: 0511-1268-305, Fax: 0511-1268-4305

E-Mail: [dkrause@akademie.lsb-nds.de](mailto:dkrause@akademie.lsb-nds.de)

[Die Anmeldung erfolgt über das BildungSportal des LSB Niedersachsen e.V.](#)

**12. Oktober**

IN HANNOVER

#### ANMELDUNG

bitte bis zum  
28. September 2021

