

ONLINE

Eine Kooperationsveranstaltung der  
Agentur für Arbeit Heilbronn und dem  
Regionalbüro für berufliche Fortbildung

  
MUT ZU NEUEN WEGEN.

**Donnerstag, 25.03.2021, 16 – 18 Uhr**

**Alles reine Kopfsache!?**

**Mentale Hilfe & Unterstützung für Jobsuche, Beruf & private Krisensituationen**

Vor ein Publikum zu treten und sich zu präsentieren stellt für jeden von uns - jung wie alt - immer wieder vor große Herausforderungen. Kommunikationstrainings und Rhetorik-Schulungen halten hierfür zahlreiche Übungen und Hilfsmittel bereit, um sich sowohl inhaltlich als auch körpersprachlich und stimmlich darauf vorzubereiten. Dennoch fühlen sich viele diesen Situationen immer noch hilflos ausgeliefert, wenn im entscheidenden Moment negative Emotionen die Oberhand gewinnen und den Zugriff auf die erlernten Fähigkeiten und Fertigkeiten versperren.

Leistungssportler\*innen verwenden schon seit Jahren mentale Techniken und Strategien, um sich bestmöglich auf ein Spiel oder einen Wettkampf vorzubereiten – warum also dieses Prinzip nicht auch in die Vortrags- und Präsentationsvorbereitung integrieren, um hier ebenfalls Höchstleistungen zu erzielen?

In meinem Vortrag möchte ich Ihnen deshalb einige Tools zur emotionalen Selbsthilfe & Ressourcenaktivierung aufzeigen, die Ihnen sowohl im Berufsalltag als auch in beispiellosen Zeiten wie diesen dabei helfen sollen, ihre Unsicherheiten und Ängste besser zu bewältigen, damit Ihr nächster Auftritt garantiert zum Erfolg wird.

*Referent: Florian Ahlborn, Dipl. Sprecherzieher und Stimmtrainer, Hamburg*

Die Veranstaltung findet online statt, für die Teilnahme benötigen Sie ein internetfähiges Endgerät. Die Zugangsdaten erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung.

**Anmeldung per eMail** unter [Heilbronn.BCA@arbeitsagentur.de](mailto:Heilbronn.BCA@arbeitsagentur.de).

Weitere Termine finden Sie auf unseren Veranstaltungsdatenbanken unter [www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de) und [www.fortbildung-bw.de](http://www.fortbildung-bw.de).

Die Workshopreihe ist für Menschen der Generation 45+, die Lust haben, sich persönlich weiter zu entwickeln und sich aktiv mit einbringen wollen . **Wir freuen uns auf Sie!**