

## Lampenfieber in der Gremienarbeit wirksam überwinden!

Ein Workshop der ZAK-Veranstaltungsreihe am 31.05.2023



**Zusammen.**

**Aktiv.**

**Kreativ.**

Liebe Engagierte aus der Selbsthilfe- und Patientenszene in NRW,

Sie haben vor einem öffentlichen Redebeitrag oder einem Auftritt schlaflose Nächte, zittrige Hände, einen trockenen Mund und Schweißausbrüche? Damit sind Sie nicht alleine! Die Mehrheit der Erwachsenen leidet unter so genanntem Lampenfieber.

Dieser Workshop soll helfen, das hohe Maß an Stress vor öffentlichen Auftritten zu reduzieren und Ihre Präsentationsangst abzubauen, so dass Sie sich sicher und gestärkt in Ihrem ehrenamtlichen Gremienumfeld bewegen können. Durch körperorientierte Techniken zur Stressregulierung sowie verschiedene Methoden aus dem mentalen Training werden Ihnen Möglichkeiten vermittelt, Ihr Lampenfieber in den Griff zu bekommen.

Der **kostenfreie Workshop „Lampenfieber in der Gremienarbeit“** findet am **31.05.2023** von **10 – 17 Uhr** im **Kolping-Haus**, Präses-Richter-Platz 1a, in 51065 Köln statt. Der Workshop richtet sich an Engagierte aus Selbsthilfe- und Patientenorganisationen in NRW.

Der Veranstaltungsraum ist barrierearm. Teilen Sie uns jedoch gerne individuelle Bedarfe zur Barrierefreiheit mit.

Für Verpflegung ist gesorgt. Sollten Sie eine Unverträglichkeit aufweisen, dann teilen Sie uns diese gerne mit.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung an [nrw@patientenbeteiligung.de](mailto:nrw@patientenbeteiligung.de)! Anmeldefrist ist der **14. Mai 2023**.

Das Team der Koordinierungs- und Vernetzungsstelle Patientenbeteiligung NRW

Mail: [nrw@patientenbeteiligung.de](mailto:nrw@patientenbeteiligung.de)  
Tel.: 0221-276 29 62  
Mobil: 0152-53548880  
Erreichbar:  
Montag-Donnerstag: 8:30-16:30 Uhr,  
Freitag: 8:30-14:00 Uhr

Postanschrift:  
Koordinierung und Vernetzung der Patientenbeteiligung in  
NRW  
c/o gesundheitsladen köln e.V.  
Steinkopfstraße 2  
51065 Köln-Mülheim