

Institut für Kurzzeittherapie und  
Selbstmanagement iks-berlin  
Knesebeckstr. 13-14

10623 Berlin

### Trainerinnen:



**Dr. Friederike Janofske, Dipl. Psych.**

NLP- Lehrtrainerin (DVNLP), Lehr-Coach (ECA),  
Verhaltenstherapie und Hypnose  
Akkreditierte Mentaltrainerin Olympische Spiele  
London 2012, Peking 2008

**Meisterklassen mit Jutta Kümmel:**

Deutsche Oper am Rhein, Düsseldorf,  
Februar und Oktober 2010  
Komische Oper, Berlin, Dezember 2011

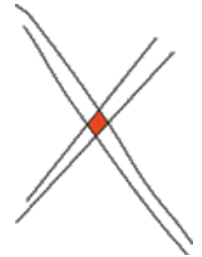


**Jutta Kümmel, HP**

Klassische Homöopathie (EAKH)  
Craniosacrale Körpertherapie  
Energetische Psychologie ® nach Dr. Gallo  
NLP – Practitioner (DVNLP)  
Alfred-Töpfer-Stiftung, Querflöten - Meisterkurs  
„Epstein & friends“, September 2011

Institut für Kurzzeittherapie  
und Selbstmanagement

IKS



**Moment of excellence**

statt  
Lampenfieber

**Workshop**

**12. - 14.09.2014**

**Professionelles Training  
für Auftritte in der Öffentlichkeit**

## Unser Ziel ist es, dass Sie Ihre

- Fähigkeiten im richtigen Moment abrufen
- Exzellent präsentieren
- Souverän und kraftvoll im persönlichen Ausdruck sind

## Sie erleben und erlernen mentales und energetisches Selbstmanagement

### Ziele des Workshops sind:

#### Selbstvertrauen und Kompetenz stärken durch

- Auflösung von Aufregung und Angst
- Synchronisieren der Gehirnhälften
- Erlangung eines mittleren Erregungsniveaus
- Löschen negativer Gedanken

#### Immun gegenüber Stressoren werden durch

- Flexibilität während des Auftritts
- Fokussierung trotz konflikthafter Umgebung
- Aufbau von visuellen und auditiven Reizfiltern

#### Moment of Excellence erreichen durch

- Optimierung und Potenzierung eigener Ressourcen
- Eigene Identität, Sicherheit und Ausstrahlung

## Termine 2014:

### 12. - 14.09.2014

Freitag 18 Uhr - 21 Uhr  
Samstag 10 Uhr - 18 Uhr  
Sonntag 10 Uhr - 17 Uhr

### Kursgebühr:

450 € incl. MwSt.  
Studenten 320 € incl. MwSt.

### Kontoverbindung

Friederike Janofske, Deutsche Apotheker- und Ärztebank BLZ 30060601  
KN 0006815693

### Seminarort:

Institut für Kurzzeittherapie u. Selbstmanagement  
Knesebeckstr.13-14  
10623 Berlin

### Anmeldung:

Institut für Kurzzeittherapie und Selbstmanagement  
Info: 030/ 32 60 19 77

[www.iks-berlin.de](http://www.iks-berlin.de)

[info@iks-berlin.de](mailto:info@iks-berlin.de)

Die Anmeldung mit dem angefügten Formular per Post oder per Email [info@iks-berlin.de](mailto:info@iks-berlin.de) ist verbindlich. Ein Rücktritt kann nur durch eine schriftliche Abmeldung erfolgen. Bei einer Abmeldung 4 Wochen bis 14 Tage vor Beginn sind 50% der Gebühr zu leisten. Bei Stornierung danach oder Nichtteilnahme sind 100% zu zahlen (Nennung einer Ersatzperson möglich).  
Bitte überweisen Sie die Kursgebühr bis 7 Tage vor Kursbeginn auf oben genanntes Konto  
Nach Eingang der Anmeldung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung.



Hiermit melde ich mich verbindlich für das Seminar „Moment of excellence“ am

**12.-14.09.2014** \_\_\_\_\_

an und erkläre mich einverstanden mit den Rücktrittsmodalitäten.

Name: .....

Vorname: .....

Straße: .....

PLZ, Ort: .....

Telefon: .....

E-Mail: .....

Ort, Datum

Unterschrift