

KONTAKT

Friedrich-Ebert-Stiftung, Landesbüro Thüringen
Nonnengasse 11, 99084 Erfurt

Telefon: (0361) 59 80 20
Telefax: (0361) 59 80 210
E-Mail: erfmail@fes.de

www.fes-thueringen.de



Faxanmeldung unter: (0361) 59 80 210

28.-29.10.2017, Erfurt, Stimmtraining & Stimmbildung

Friedrich-Ebert-Stiftung
Landesbüro Thüringen
Nonnengasse 11
99084 Erfurt

VERANSTALTUNGSORT

Friedrich-Ebert-Stiftung
Nonnengasse 11
99084 Erfurt
www.fes-thueringen.de

Wir bitten um Anmeldung bis zum
19. Oktober 2017

ANMELDUNG

Name

Institution/Firma

Anschrift

Telefon/Fax

E-Mail

Datum, Unterschrift

Bitte
ausreichend
frankieren

EINLADUNG

KOMPETENZTRAINING

Stimmtraining & Stimmbildung

Rhetorik – Präsenz – Souveränität

**Samstag, 28. Oktober 2017, 13:00 bis
Sonntag, 29. Oktober 2017, 15:00 Uhr**
Erfurt, Friedrich-Ebert-Stiftung

**FRIEDRICH
EBERT
STIFTUNG**
LANDESBÜRO
THÜRINGEN

Stimmtraining & Stimmbildung

Rhetorik – Präsenz – Souveränität

Es reicht nicht, etwas zu sagen zu haben. Wir müssen unsere Stimmen auch entsprechend einsetzen. Denn wichtig ist oftmals nicht nur was, sondern vor allem wie es gesagt wird. Stimme und ihr Klang ist überall dort von großer Bedeutung, wo wir in direktem Kontakt mit Menschen stehen. Im Verkaufsgespräch, als Vereinsvorsitzender, als Politikerin oder beim Telefongespräch. Um wirklich überzeugend aufzutreten, muss die Stimme, sowie die Aussprache, Betonung und Körperhaltung stimmen.

Ziel dieses zweitägigen Trainings ist es, Stimme sowie Aussprache zu trainieren und zu optimieren. So können wir uns im gesellschaftspolitischen und im beruflichen Alltag besser behaupten. Dazu gehört auch, in schwierigen Situationen souverän zu bleiben und die eigene Botschaft deutlich und klar zu artikulieren. Auch nonverbale Kommunikation und die Körperhaltung verstärken die eigene Präsenz und schaffen Souveränität. Gemeinsam werden wir mit Hilfe von Atemübungen und Artikulationstrainings an unserer Stimme arbeiten.

Seminarleiterin und Trainerin:

Christiane Keller-Zimmermann, Diplom-Psychologin

Samstag, 28. Oktober 2017

13:00 Uhr Anmeldung, Ankommen

13:30 Uhr **Seminarbeginn**

Begrüßung, Vorstellung, Seminar und Ablauf
Einstimmung, Themensammlung

14:30 Uhr Kaffeepause

14:45 Uhr **In schwierigen Situationen souverän bleiben**

Eigene Botschaft klar und deutlich artikulieren
Selbstsicherheit im Auftreten
Theorie und praktische Übungen

17:00 Uhr Abendessen

18:00 Uhr **Verbale und nonverbale Kommunikation**

19:30 Uhr Ende erster Seminartag

Sonntag, 29. Oktober 2017

09:00 Uhr **Einstimmung in den Tag**

Bedeutung der Stimme
Übungen:

- Steigerung der Atemkapazität
- Stimme und Emotionen
- Modulationsübungen
- Artikulationsübungen

12:00 Uhr Mittagessen und Pause

13:00 Uhr **Arbeitsgruppen**

13:45 Uhr **Präsentation der Ergebnisse**

14:30 Uhr **Umsetzung & Auswertung**

15:00 Uhr Seminarende

Organisatorische Hinweise

Für die Teilnahme inklusive aller im Programm aufgeführten Verpflegungsleistungen erheben wir eine Teilnahme- pauschale von **80,- Euro**. Auszubildende, Arbeitssuchende und Studierende zahlen **50%**. Die Teilnahmegebühr ist bei Seminarbeginn in bar gegen Quittung zu entrichten.

Die Anreise zum Veranstaltungsort sowie eine Übernach- tung wird von den Teilnehmenden (auch eventuell anfallende Parkgebühren für PKW) selbst getragen.

Die Veranstalter behalten sich vor, von Ihrem Hausrecht Gebrauch zu machen und Personen, die rechtsextremen Parteien und Organisationen angehören, der rechtsextremen Szene zuzuordnen sind oder in der Vergangenheit durch rassistische, nationalistische oder antisemitische Äußerungen in Erscheinung getreten sind, den Zutritt zu Veranstaltungen zu verwehren oder von diesen auszu- schließen.

Sie erleichtern unsere Planung, wenn Sie sich bis zum **19. Oktober 2017** anmelden. Herzlichen Dank.

Online-Anmeldung:

<http://www.fes.de/de/veranstaltung/veranstaltung/detail/217266/>

Ihre Ansprechpartner in unserem Büro:

- Eva Nagler
- Torsten Halbauer

KOMPETENZTRAINING

Stimmtraining & Stimmbildung

Rhetorik – Präsenz - Souveränität

Samstag, 28. Oktober 2017, 13:00 Uhr bis

Sonntag, 29. Oktober 2017, 15:00 Uhr

Friedrich-Ebert-Stiftung, Nonnengasse 11, 99084 Erfurt

Die Veranstaltungen des Landesbüros Thüringen der Friedrich-Ebert-Stiftung werden durch Zuwendungen des Bundes und des Freistaats Thüringen ermöglicht.