

# Einladung

Bild: Seisenberger



## Kompaktseminar der FrauenKommunalAkademie: Wie wirke ich? Wie überzeuge ich?

Durch Körpersprache und Stimme  
erfolgreich Standpunkte vertreten

**Samstag, 6. Okt. 2018**  
**10.00 – 18.00 Uhr**

BayernForum  
Herzog-Wilhelm-Str. 1  
80331 München

„Wohin mit meinen Händen, während ich spreche? Hoffentlich bricht mir die Stimme nicht weg und ich wirke total nervös.“ Jeder kennt diese Selbstzweifel vor öffentlichen Auftritten und Diskussionsrunden.

Durch gezielte Übungen wollen wir in diesem Seminar eine wirkungsvolle Körpersprache und Stimme trainieren. Als bestes Mittel gegen Redeangst lernen Sie zudem gezielte Atemtechniken kennen.

Die Beschäftigung mit der eigenen Wirkung, kann uns dabei helfen, selbstsicherer und mit einer klaren Botschaft aufzutreten. Es ist entscheidend, die eigenen Stärken zu erkennen und auszubauen. Sie erhalten dabei eine fundierte Einführung in die wichtigsten rhetorischen Techniken.

In Zukunft können Sie sich auf Ihre selbstsichere Stimme und ihr souveränes Auftreten stets verlassen. Sie nehmen Strategien mit nach Hause, wie Sie in jeder Alltagssituation überzeugen können.



Seminarleitung:  
**Severina Laubinger, M.A.,**  
Rhetorik-Trainerin,  
Dozentin für Allgemeine Rhetorik

Die Teilnahmegebühr beträgt  
20,- € / erm. 10,- € und umfasst neben der  
Seminarbeteiligung ein Mittagessen.

Die Plätze sind begrenzt. Wir bitten daher  
unbedingt um Anmeldung  
per E-Mail: [bayernforum@fes.de](mailto:bayernforum@fes.de)  
oder Fax 089/51 55 52-44

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Verantwortlich:  
Ellen Diehl

Organisation:  
Brigitte Schurer  
089/ 51 55 52-55

**FRIEDRICH  
EBERT**   
**STIFTUNG**

**BAYERNFORUM**

# Programm

## Wie wirke ich? Wie überzeuge ich?

10.00 - 12.30 Uhr

Zwischenpausen  
nach Bedarf

### 1. Selbstwahrnehmung – Fremdwahrnehmung

Eine gestärkte Wahrnehmung, wie wir auf unser Gegenüber wirken, kann uns dabei helfen, selbstsicherer und mit einer klaren Botschaft aufzutreten.

*Methode: Videofeedback, Gruppenfeedback*

### 2. Körpersprache

Welche Botschaft sendet unser Körper? Es ist entscheidend, dass wir unsere Inhalte auch durch unsere Körpersprache unterstützen.

*Methode: Visuelle Analyse; Übung: Verbale und nonverbale Kongruenz*

12.30 Uhr

### Mittagspause

13.30 - 18.00 Uhr

Zwischenpausen  
nach Bedarf

### 3. Atmung

Das beste Mittel gegen Redeangst ist eine entspannte und tiefe Atmung. Wir wollen einige Atemtechniken kennenlernen.

*Methode: Atemübungen aus der Stimmtherapie*

### 4. Stimm- und Sprechtechnik

Es ist wichtig, dass Sie Ihrer Stimme auch in Stresssituationen vertrauen können und entspannt und raumfüllend sprechen können.

*Methode: Auditive Analyse; Übung: Pausentechnik; Übungen: Stimmlisches Volumen erhöhen*

### 5. Was nehme ich in meinen Alltag mit?

Sie nehmen Strategien mit nach Hause, wie Sie in Alltagssituation stets selbstbewusst auftreten und sich nicht immer nur auf Kompromisse einlassen, sondern sich für Ihren Standpunkt stark machen.

*Abschlussrunde: Reflexion/Zusammenfassung/Strategien*



Sa., 06.10.2018  
 BayernForum  
 H.-Wilhelm-Str. 1  
 80331 München

## Fax - Anmeldung

Verbindliche Anmeldung für  
**Wie wirke ich? Wie überzeuge ich?**  
 FAX: 089/51 55 52-44 oder E-Mail: bayernforum@fes.de  
 Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen!

Name:

Vorname:

Geburtsjahr:

Straße:

PLZ/Ort:

Tel./Fax.:

E-Mail:

ausgeübter Beruf / ehrenamtliche Funktion:

Einwilligung zur Verwendung persönlicher Daten:

Ich bin einverstanden, dass die FES und die ihr verbundene Akademie Frankenwarte Würzburg meine persönlichen Daten (thematische Interessen, besuchte Veranstaltungen, im Einzelfall auch Partei- und Gewerkschaftszugehörigkeit) zum Zwecke meiner Information über ihre Bildungsangebote verwenden. Die Einhaltung der gesetzlichen Datenschutzbestimmungen wird mir zugesichert. Eine Weitergabe meiner Daten an Dritte erfolgt nicht. Diese Einwilligung kann ich jederzeit widerrufen.

Datum, Unterschrift:

Wenn Sie keine weitere Nachricht erhalten, gilt Ihre Anmeldung als bestätigt. Sollten Sie kurzfristig verhindert sein, bitten wir dringend um telefonische Absage. Bei Fragen zur barrierefreien Durchführung der Veranstaltung wenden Sie sich bitte an den/die für die Organisation verantwortliche\_n FES-Mitarbeiter\_in.

Verantwortlich:  
 Ellen Diehl

Organisation:  
 Brigitte Schurer  
 089/ 51 55 52-55

