

**Friedrich-Ebert-Stiftung**  
Landesbüro Mecklenburg-Vorpommern  
Arsenalstraße 8 (Haus der Kultur)  
19053 Schwerin

Für Fensterbriefumschlag



**Veranstalterin**  
Friedrich-Ebert-Stiftung  
Landesbüro Mecklenburg-Vorpommern

**Veranstaltungsort**  
Café Tisch  
Martinstraße 11  
19053 Schwerin

**Um Anmeldung per Mail, auf der Internetseite oder mit dem Flyer wird gebeten. Teilnahme nur nach Anmeldebestätigung.**

Die Teilnahmegebühr beträgt 20,-€. Ermäßigter Teilnahmebetrag auf Anfrage.

Bei Fragen zur barrierefreien Durchführung der Veranstaltung wenden Sie sich bitte an das FES-Landesbüro.

**Anfragen und Anmeldungen an:**

**Friedrich-Ebert-Stiftung**  
**Landesbüro Mecklenburg-Vorpommern**  
Arsenalstraße 8 (Haus der Kultur)  
19053 Schwerin  
Telefon: 03 85/51 25 96  
Fax: 03 85/51 25 95  
E-Mail: schwerin@fes.de

[www.fes-mv.de](http://www.fes-mv.de)  
[www.facebook.de/FES.MV](https://www.facebook.de/FES.MV)

RHETORIK-SEMINAR

# „Lust auf Reden - Lampenfieber souverän im Griff“

**Samstag, den 15. Oktober 2022, 10.00 – 16.00  
Uhr, Schwerin**

Photo: iStock.com / urbaricow

**FRIEDRICH  
EBERT  
STIFTUNG**  
Landesbüro MV

Die Friedrich-Ebert-Stiftung lädt Sie herzlich ein zum Rhetorik-Seminar

## „Lust auf Reden - Lampenfieber souverän im Griff“

**Samstag, 15. Oktober 2022, 10.00 Uhr  
Schwerin**

Sie haben Lust, Ideen und Pläne vorzutragen, aber das Lampenfieber macht Ihnen einen Strich durch die Rechnung? Da hilft es nur bedingt zu wissen, dass Redeangst laut Untersuchungen weit verbreitet ist. Denn wichtig ist, dass Sie selbst einen guten Auftritt hinkriegen.

Auch im Ehrenamt, sei es in kleiner oder großer Runde, haben Sie verschiedene Auftritte zu meistern. Aufregung, schneller Puls, zittrige Stimme usw. im Vortrag sorgen dafür, dass Ihre guten Inhalte nicht so überzeugend rüberkommen. Und dann noch Nachfragen aus dem Publikum...

Souveränes Auftreten und Reden gelingen, wenn Sie das richtige Handwerkszeug beherrschen.

Ziel des Seminars ist es, die eigene Redeangst und den Auftritts-Stress nachhaltig zu überwinden. Vom Wissen über die Hintergründe des Lampenfiebers, über die richtige Körperhaltung, den souveränen Einsatz der Stimme bis hin zu einer entspannten Atemtechnik lernen Sie den eigenen Körper als Sicherheitsanker zu nutzen.

## Inhalte

- Lampenfieber und seine Ursachen verstehen
- Das Gedankenkarussell schnell und effektiv stoppen: der Umgang mit den „inneren Kritiker:innen“
- Viele Übungen zu Atmung, Stimme, Körpersprache, rhetorischen Sicherheit
- Kontaktaufbau zum Publikum
- Die eigene Aufregung in Kompetenz und Lust umwandeln
- Souverän auf kritische Publikumsfragen eingehen

## Methoden

- Fachlicher Trainerinput
- Übungen zu Körper, Atmung und Stimmklang
- Eigene Vortragssituationen beleuchten
- Feedbackrunden
- Individuelle Vor- und Nachbereitung

Die Moderation übernimmt **Beate Pflieger-Lorenz**, Phonetikerin, Kommunikationspsychologin nach Schulz v. Thun und Business-Coach aus Schwerin.

## ANMELDUNG

(Um Anmeldung wird gebeten.)

Fax: 03 85 / 51 25 95  
E-Mail: schwerin@fes.de  
Internet: www.fes-mv.de

Anschrift: Friedrich-Ebert-Stiftung  
Landesbüro Mecklenburg-Vorpommern  
Arsenalstraße 8 (Haus der Kultur)  
19053 Schwerin

### ABSENDER

Nachname / Vorname (bitte in Blockschrift ausfüllen)

Straße / Haus-Nr.

PLZ / Ort

Telefon / Fax

E-Mail

### AN DER VERANSTALTUNG

**„Lust auf Reden - Lampenfieber souverän im Griff“**

**am 15. Oktober 2022 // Schwerin**

**nehme ich teil.**

Datum / Unterschrift

Ihre Daten werden von uns vertraulich gemäß Bundesdatenschutzgesetz behandelt. Bei Fragen zur barrierefreien Durchführung der Veranstaltung wenden Sie sich bitte vor der Veranstaltung an uns.