

---

## **Sprache und Körpersprache Sicher auftreten – die eigenen Ziele umsetzen**

### **Teilnehmerkreis:**

Das Seminar wendet sich speziell an Frauen, z. B. Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte, Personal-/ Betriebsrätinnen, Interessierte

### **Seminarziel:**

Als Personal-/Betriebsrätin/Gleichstellungsbeauftragte oder weibliche Führungskraft sind Sie beim Reden vor Publikum, aber auch im persönlichen Gespräch, an einer Schnittstelle der Kommunikation. In dieser Situation sollten Sie Ihre kommunikativen Fähigkeiten souverän einsetzen können. Wer weiß, wo die Stärken weiblichen Kommunizierens liegen, kann sie bewusst einsetzen. Wer weiß, wie Männer reden, kann sich bewusst auf die andere Ebene einlassen. Und wer sich darüber hinaus seiner Ausdrucksmittel sicher ist, kann nur gewinnen!

In diesem Seminar wird die gesteigerte Präsenz in Stimme und Auftritt trainiert, mit der Sie sicher auf ein Gegenüber zu- und eingehen können. Aus der Übereinstimmung von Rede und Körperausdruck entsteht Glaubwürdigkeit. Durch das Entdecken einer angenehmen Grundspannung im Körper wird Ihre Aufmerksamkeit neu auf einfache Bewegungsvorgänge wie „Gehen – Sitzen – Stehen“ gelenkt. Sie lernen, aus Ihrem inneren Repertoire heraus eine glaubwürdige, authentische Gestik zu entwickeln und Ihre Empfindungen durch eine lebendigere Sprechweise auszudrücken.

### **Seminarinhalt:**

#### **1. Tag:**

- **Grundlagen der Kommunikation**
  - Kommunikationsmodelle
  - Männliches und weibliches Sprachverhalten
  - Direkte – und indirekte Sprechmuster
- **Schlüsselqualifikation Körpersprache**
  - Körperhaltung - Körpersprache
  - Verständliche Gestik und Mimik
  - Lebendiger Blickkontakt
  - Authentizität und Stil
- **Lampenfieber nutzen!**
  - Stressoren
  - Strategien und Techniken im Umgang mit Nervosität
  - Tipps und Tricks

#### **2. Tag**

- **Sprechtraining**
  - Atem und Stimme
  - Deutliche Aussprache – Umgang mit Akzent und Dialekt
  - Die Stimme schonen
- **Präsentation**
  - Lebendiger Vortrag durch:
    - Dynamische Stilmittel – Modulation
    - Pausen setzen, betonen, Tempo und Lautstärke variieren
    - Spannungsaufbau und Spannungserhalt
- **Körpersprache im Gespräch**
  - Umgang mit schwierigen Gesprächspartnern
  - Deeskalierend wirken

Alle Inhalte werden anhand von praktischen Stimm- und Körperspracheübungen, sowie Band- und Videoaufnahmen, erarbeitet und geübt

**Termin / Ort - Nr.:** 11./12.11.2024 / Leipzig - **9581**

**Preis:** 880,00 € zuzügl. MWSt. (incl. Unterlagen, Verpflegung, Getränke, Kaffee)

**Frühbucherpreis:** 780,00 € zuzügl. MWSt. (bei Buchung bis 16.09.2024)

**Leitung:** **Isabel Binder** / Kommunikationstrainerin, Schauspielerin, Schauspielpädagogin  
Frankfurt/M.

Trainerin für Stimm- und Sprechtechnik, Rhetorik, Körpersprache,  
Selbstpräsentation und Umgang mit Lampenfieber, in beruflichen und  
anderen Lebenssituationen

Studium der Pädagogik und Germanistik

3-jährige Schauspielausbildung in Hamburg

Lehrtätigkeit an Schauspielschulen im Bereich Rollenstudium,  
Schauspielcoaching am Theater