DIALOG WEITERBILDUNG
Waldleite 3, 09113 Chemnitz

Tel. 0371 330 1580
Fax 0371 330 1584

E-Mail: info@dialog-wb.de
Internet: www.dialog-wb.de

Wirkungsvoll sprechen – überzeugend ankommen

Vertiefungsseminar: Sprache und Körpersprache als strategisches Werkzeug

Teilnehmerkreis:

Das Seminar wendet sich speziell an Teilnehmerinnen, die das Grundlagenseminar „*Wirkungsvoll sprechen – überzeugend ankommen*" besucht haben

Seminarziel:

Ob in Verhandlungen mit der Geschäftsführung, in schwierigen Gesprächen mit Vorgesetzten oder bei Sitzungen mit Kolleginnen und Kollegen: Wer die eigenen Anliegen überzeugend vertreten und sich auch in herausfordernden Situationen behaupten möchte, braucht eine klare Sprache, eine präsente Stimme und eine überzeugende Körpersprache.

Im Vertiefungsseminar bauen Sie Ihre bisherigen Kenntnisse aus und entwickeln Ihre persönliche kommunikative Wirkung gezielt weiter. Sie lernen, Ihre Position sprachlich präzise und selbstbewusst zu vertreten, auch bei Gegenwind souverän zu bleiben und Ihre Körpersprache bewusst als Ausdruck von Präsenz und Haltung einzusetzen.

Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf dem Umgang mit Lampenfieber und Sprechangst. Sie lernen, mit Nervosität und innerem Druck konstruktiv umzugehen, auch in Situationen mit besonderer Aufmerksamkeit sicher aufzutreten und Ihre eigene Ausdruckskraft zu nutzen.

Im Mittelpunkt stehen praktische Übungen, individuelles Feedback und die Arbeit an konkreten Situationen aus Ihrem beruflichen Alltag mit Videobegleitung. Ziel ist es, Ihre persönliche Wirkung zu stärken und Ihre kommunikative Handlungsfähigkeit nachhaltig zu erweitern.

Schwerpunkte

1. Sprachliche- und stimmliche Durchsetzungskraft – klar sagen, was ich meine

Eigene Anliegen und Positionen präzise und überzeugend formulieren (5-Satz-Methodik)
Auch bei emotionaler Anspannung stimmlich präsent bleiben
Mit Einwänden, Gegenargumenten und kritischen Nachfragen souverän umgehen
Unterbrechungen, Abwertungen und Mansplaining wirkungsvoll begegnen

2. Körpersprache und Status – Präsenz zeigen und Haltung bewahren

Eigene Statussignale erkennen und in Rollenspielen gezielt einsetzen
Statuswechsel bewusst gestalten und auf Augenhöhe kommunizieren
Raum einnehmen und Präsenz zeigen in Gesprächen und Vortragssituationen, ohne dominant oder unangemessen konfrontativ zu wirken.
Souverän bleiben, wenn andere dominant auftreten oder Grenzen überschreiten

3. Lampenfieber und Sprechangst – Sicherheit gewinnen und präsent bleiben

Eigene Triggerpunkte und typische Reaktionsmuster erkennen
Körperliche und mentale Strategien zur Regulierung von Anspannung und Nervosität
Konzentration und Aufmerksamkeit gezielt auf die eigene Botschaft lenken
Spontan Stellung beziehen und auch unter Beobachtung handlungsfähig bleiben
Individuelle Strategien für herausfordernde Auftritts- und Redesituationen entwickeln

4. Stimme und Ausdruck – überzeugend und wirkungsvoll sprechen

Die eigene Stimme gezielt einsetzen: Tragfähigkeit, Resonanz und Präsenz
Modulationstechniken in eigenen Redebeiträgen anwenden
Durch Betonung, Sprechtempo und Pausen Aussagen das eigene Profil stärken
Verständlich, präzise und auf den Punkt sprechen (Bogensätze)

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

Termin / Ort - Nr.:	10./11.11.2027 / Leipzig - **27-9591**
Preis:	950,00 € zuzügl. MWSt. (incl. Unterlagen, Verpflegung, Getränke, Kaffee)
Frühbucherpreis:	860,00 € zuzügl. MWSt. (bei Buchung bis 15.09.2027)
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

Begrenzte TN-Zahl!