

Souveränität und Gelassenheit in der Lehre

Vieles im Leben ist Einstellungssache. Es kommt darauf an, sein eigenes Bewertungssystem auf den Prüfstand zu stellen. Eine bewusst eingesetzte Körpersprache unterstützt das Wohlbefinden und die Selbstsicherheit und schafft damit eine gute Basis für Souveränität und Gelassenheit. Mithilfe von Theaterübungen, kleinen Improvisationen und Impulsvorträgen wird die Theorie zu Souveränität und Gelassenheit in die Praxis umgesetzt und der eigene Auftritt in der Lehre trainiert.

Folgende Themen stehen im Mittelpunkt dieses Seminars:

- Innere Ruhe und Kraft
- Kompetentes und selbstsicheres Auftreten in der Lehre
- Souverän Vortragen
- Resilienz und Frustrationstoleranz

Sie als Teilnehmende

- setzen sich mit eigenen Gedankengängen und körpersprachlichen Aussagen auseinander, vergleichen und überprüfen sie auf ihre Wirkung hin.
- probieren im Seminar das bewusste Auswählen und Einsetzen von körpersprachlichen Ausdrucksmitteln aus.
- erarbeiten Strategien, positive gedankliche Ansätze bewusst auszuwählen und für die Lehre einzusetzen.
- trainieren ein gelassenes und souveränes Auftreten im Hochschulkontext.
- erhalten ein Feedback zu Ihrem professionellen Auftreten und individuelle Tipps.

Methoden/Arbeitsformen

- Körper-, Atem-, Stimm- und Sprechübungen
- Rollenspiele und kleine Improvisationen
- Impulsvortrag, Präsentation
- Feedback
- Diskussion und Erfahrungsaustausch

Zeiten

1,5 tägiges Seminar: 16-19 Uhr und 10 bis 18 Uhr oder 9 bis 17 Uhr

Auf Wunsch sind auch andere Zeiten möglich.

Teilnehmerzahl

6-12 TeilnehmerInnen

Dozentin

Diplom-Schauspielregisseurin mit Inszenierungen an Theatern in Deutschland, Österreich, Rumänien und in der Schweiz. Seit 2006 auch Dozentin, Trainerin und Coach für Körpersprache, Stimme, Resilienz und Spontaneität in der Hochschullehre.

www.ingrid-guendisch.de

Kontakt: Telefon 0170-5827377, E-Mail ingrid@guendisch.de