

# Seminarüberblick

## **Selbstbewusstes Auftreten und Bühnenpräsenz für die Lehre**

- Körpersprachliche Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Authentisch und überzeugend wirken durch Körpersprache
- Souverän und kompetent Vortragen
- Raumverhalten und Bühnenpräsenz in der Lehre

## **Respekt durch Körpersprache**

- „Selbst – bewusste“ Körpersprache
- Respekt zeigen und sich Respekt verschaffen
- Natürliche Autorität durch Körpersprache

## **Stimm- und Sprechtraining**

- Kraft, Ausdauer, Tragweite durch Atemtechnik und Stimmtraining
- Klare Aussprache durch gute Artikulation
- Umsetzung in spontanen Vorträgen

## **Spontaneität in der Lehre**

- Theorie und Praxis zu Spontaneität, Improvisation, Schlagfertigkeit
- Übungen für ein assoziatives Denken
- Power Point Karaoke

## **Souveränität und Gelassenheit**

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

### **Dauer der Seminare:**

2 Tage zum Beispiel von 10-16 Uhr oder

1,5 Tage zum Beispiel 16-19 Uhr und 9-17 Uhr

### **Teilnehmerzahl:**

6-12 Teilnehmerinnen und Teilnehmer oder nach Wunsch

Ingrid Gündisch

ingrid@guendisch.de