

Körpersprache und Bühnenpräsenz

Mit Methoden und Übungen, die aus dem Theaterbereich kommen, wird an dem körpersprachlichen Auftreten in einem beruflichen Umfeld gearbeitet: Nach dem Training von Selbst- und Fremdwahrnehmung, von gezielter Beobachtung und Sensibilisierung für das Thema Körpersprache, wird durch Schauspielübungen, Rollenspiele und kleine Improvisationen eine bewusste Körpersprache trainiert. Ziel des Seminars ist es, die individuellen Möglichkeiten an körpersprachlichen Ausdrucksmitteln zu erweitern und die Raumpräsenz zu verbessern, um das eigene Auftreten, den Vortrag oder die Präsentation überzeugend, authentisch und wirkungsvoll gestalten zu können.

Inhalt:

- Körpersprachliche Selbst- und Fremdwahrnehmung
- „Selbst – bewusste“ Körpersprache
- Authentisch und überzeugend wirken durch Körpersprache
- Respekt zeigen und sich Respekt verschaffen mithilfe von Körpersprache
- Natürliche Autorität durch Körpersprache
- Souverän und kompetent Vortragen
- Raumverhalten und Bühnenpräsenz im Beruf

Methoden:

- Körper-, Atem-, Stimm- und Sprechübungen
- Rollenspiele
- Kleine Improvisationen
- Gruppen- und Einzelaufgaben

Dauer des Seminars:

2 Tage zum Beispiel von 10-16 Uhr oder

1,5 Tage zum Beispiel 17-20 Uhr und 9-17 Uhr

Teilnehmerzahl:

8 - 12 Teilnehmer

Dozentin: Ingrid Gündisch