

Selbstbewusstes Auftreten und Bühnenpräsenz in der Lehre

Erster Tag, 16:00 – 19:00 Uhr

Zweiter Tag, 10:00 – 18:00 Uhr oder 09:00 – 17 Uhr

Mit Methoden und Übungen, die aus dem Theaterbereich kommen, wird an dem körpersprachlichen Auftreten in der Lehre 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 im Seminar und Hörsaal überzeugend, authentisch und wirkungsvoll gestalten zu können.

Inhalt:

- Körpersprachliche Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Übungen zu Einzelaspekten von der Fußstellung bis zur Kopfhaltung
- „Selbst – bewusste“ Körpersprache
- Authentisch und überzeugend wirken durch Körpersprache
- Deutliche Artikulation, Stimmmodulation und Betonung
- Souverän und kompetent Vortragen
- Raumverhalten und Bühnenpräsenz in der Lehre

Ziele:

- Einblick gewinnen in die Variationsmöglichkeiten der Körpersprache
- Körpersprachliche Aussagen erkennen, vergleichen und auf ihre Wirkung hin überprüfen
- Körpersprachliche Ausdrucksmittel bewusst auswählen und einsetzen
- Die Bühnenpräsenz im Seminarraum und Hörsaal zur Unterstützung des Vermittelten anwenden

Methoden:

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

Dozentin: Ingrid Gündisch

Teilnehmerzahl: 10