

Mit Überzeugung und Souveränität auf der Bühne meines BerufsLEBENS handeln

Ein Ressourcentraining mit Elementen
aus Bühnenarbeit und Improvisation

Bildungsurlaub auf der Insel Borkum

Schon lange nutzen Persönlichkeiten aus der Wirtschaft oder Politik für ihr Auftreten in der Öffentlichkeit Methoden aus der Schauspielkunst. Und das hat seinen Grund! Auf der Bühne lernen wir, wie wir unsere Anliegen und unsere Haltung überzeugend, sicher und authentisch nach Außen bringen können. Wir handeln flexibel, erhöhen unserem Ausdruck und erleben, wie wir in unseren Begegnungen mehr Aufmerksamkeit und Interesse erfahren können.

Für unseren Berufskontext können wir davon erheblich profitieren. Überall dort, wo Sie mit Menschen im Kontakt sind - z.B. mit Kollegen, Mitarbeitern, Kunden - ist ein stimmiger und souveräner Auftritt von großer Bedeutung. Ein bewusster Umgang mit Stimme und Körpersprache vermitteln Authentizität und Überzeugungskraft. Mit einer klaren inneren Haltung, einem achtsamen Umgang mit Sprache und nicht zuletzt „einer Prise Humor“ können Sie Menschen anders erreichen oder gar begeistern.

Wenn „es stimmt“, das Zusammenspiel von innerer Haltung, Körpersprache und Stimme miteinander harmoniert, werden Sie von Ihrem Gegenüber unmittelbar als authentisch wahrgenommen. Man wird Ihnen gerne zuhören.

Werden Sie sich Ihrer Wirkung bewusst, um so flexibel, humorvoll und authentisch in Ihrem Umfeld zu agieren.

„Wir spielen alle, wer es weiß, ist klug.“
(Arthur Schnitzler)

Seminarinhalte

- Sie werden in die Improvisation und Stimmarbeit Schritt für Schritt eingeführt
- Sie beschäftigen sich mit den Ausdrucksmöglichkeiten von Gestik, Mimik und Körpersprache
- Sie setzen sich intensiv mit ihrer Stimme & Atmung auseinander
- Sie erleben ein lockeres Improvisationstraining
- Sie nehmen Ihr authentisches Auftreten intensiv in den Blick
- Sie erfahren Achtsamkeit im Umgang mit Sprache
- Sie setzen sich mit Werten als eine Komponente in der Kommunikation auseinander
-

Seminarziele

- Steigerung der persönlichen Präsenz
- Entwicklung des Bewusstseins für die eigene Gestik, Mimik und Körpersprache
- Erweiterung der stimmlichen Ausdrucksmöglichkeiten
- Souveränität in Stimme & Körpersprache
- Flexibilität in der Kommunikation
- Formulieren von persönlichen Werten zur Stärkung der inneren Haltung
- Entdeckung einer humorvollen Leichtigkeit im Tun

Seminar-Nr.:	813626
Termin:	11.01.-16.01.2026 So, 18:00 Uhr - Fr, 13:30 Uhr
Ort:	Norderney
Preis:	925,- € (inkl. Ü/VP) 1.125,- € für Einrichtungen / Firmen Die Kurtaxe entrichten Sie bitte vor Ort

Seminarleitung: Anne Braucks

Anne Braucks (Jahrgang 1964) ist ausgebildete Regieassistentin und verfügt über langjährige Erfahrung in der Arbeit für Film und Fernsehen. Nach ihrem Studium an der FU Berlin realisierte sie mehrere Kurzfilme und arbeitet seit 1995 als Regieassistentin in unterschiedlichen Produktionen. Ihre Expertise umfasst sowohl die schauspielerische Arbeit als auch die Entwicklung kreativer Prozesse auf der Bühne. Darüber hinaus ist Anne Braucks zertifizierte Iyengar®-Yogalehrerin (Level 2) und zertifizierte Spiraldynamik®-Fachkraft (Level Basic). Diese Qualifikationen fließen in ihre Seminare ein und unterstützen die Teilnehmer dabei, Präsenz, Ausdruck und körperliche Flexibilität zu fördern. In ihren Workshops legt sie besonderen Wert auf Selbsterfahrung und Improvisation als Mittel, die eigene Ausdruckskraft zu stärken und neue Zugänge zu Kreativität und innerer Stärke zu finden – sowohl auf der Bühne als auch im beruflichen und privaten Alltag.

TeilnehmerInnenzahl: 8-14

Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollverpflegung, Unterlagen, Versicherungen.



Dozentin Anne Braucks

Was können wir von den Profis der Bühne, den SchauspielernInnen & SprecherInnen lernen?

Nirgendwo sonst sind die Sensibilität und das Gespür für die Eigen- und Fremdwahrnehmung so groß wie auf der Bühne, werden Methoden zur Verfeinerung des persönlichen Ausdrucks so vielfältig gelehrt, wie in der Theaterarbeit. Was habe ich in der Szene gefühlt, ausdrücken wollen, wie habe ich geklungen, mich bewegt? Was genau davon ist tatsächlich „über die Rampe“ gekommen? Was wurde von meiner Präsenz, meinem Anliegen, meiner Haltung wirklich wahrgenommen? Rückmeldungen der Zuhörer/Zuschauer sind für die Entwicklung des eigenen Auftretens sehr aufschlussreich.

Beim Improvisieren nehmen wir eine Situation wahr und greifen dabei auf unsere körperlichen und stimmlichen Möglichkeiten, unsere Phantasie und unsere Lebenserfahrung zurück. Ebenso können wir im Stimmtraining erfahren, dass unsere Stimme weit mehr kann als „nur sprechen“. Über das Bewusstsein von Stimmgebung, Stimmkraft, Atemtechnik und die Erweiterung unserer Ausdrucksmöglichkeiten erleben wir unsere Stimme als kraftvolles Kommunikationselement. Im spielerisch-kreativen Kontext lösen wir uns von möglichen Sprech- und Handlungsmustern, reagieren alternativ - wachsen somit über uns hinaus.

Methoden

Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches und praktisch orientiertes Trainingsprogramm, bestehend aus bewährten Bühnentechniken, einem Improvisations- und Stimmtraining, Elementen aus der Körper- und Entspannungsarbeit, NLP-Wahrnehmungstechniken, sowie Achtsamkeitsübungen für den ressourcen-stärkenden Umgang mit Sprache. Gearbeitet wird mit der gesamten Gruppe, in Kleingruppen und alleine. Zwischen den Übungen werden wir das Erlebte reflektieren und gemeinsam den Transfer in den Berufsalltag finden.

Es sind keinerlei schauspielerischen Vorkenntnisse erforderlich!



Zielgruppe

- Menschen, die den Wunsch haben, beruflich (und auch privat) souveräner aufzutreten
- Menschen, die sich gerne mit ihrer Stimme und ihren Ausdrucksmöglichkeiten beschäftigen möchten
- Menschen, die ihre Kommunikation im Beruf (und auch Privatleben) um ein spielerisches Element bereichern wollen

Organisatorisches

Das Seminar findet im Gästehaus „Caritas Inseloase“ (www.caritas-gesundheitszentrum.de) statt. Das Haus liegt ca. 10 Gehminuten vom Strand und vom Ortskern entfernt. Das im Jugendstil erbaute Haus verfügt über 14 EZ und 22 DZ (teils behindertengerecht). Alle Zimmer haben Holzfußböden und sind mit Kabel-TV und Telefon ausgestattet.



Anreise

Bei Anreise mit der **Bahn** lösen Sie die Fahrkarte bis Norderney. Bahnfahrt bis Norddeich-Mole, ca. fünf Minuten Fußweg bis zur Fähre, Überfahrt mit der Fähre bis Norderney-Hafen und mit dem Linienbus 2 bis zum Gästehaus Caritas Inseloase, Haltestelle Marienstraße.

Mit dem Pkw: über Emden, Norddeich. Da Norderney überwiegend autofrei ist, können sie ihren PKW in den Frisia-Garagen in Norddeich oder auf einem der großen Parkplätze auf Norderney parken. Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaft-Service. Fahrzeiten und Tarife erhalten sie auf www.reederei-frisia.de. Die Fähren fahren im Oktober/November ca. 6-10-mal am Tag.

Weitere Informationen über Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer **Reise-Rücktrittsversicherung**. Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten.

Bildungsurlaub/Bildungszeit

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern für Teilnehmende aus bestimmten Berufsgruppen als **Bildungsurlaub/Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungsfähig**. Bitte beachten Sie dazu unsere „**Mitteilung für den Arbeitgeber**“. Zur **Beantragung** dieses Seminars als Bildungsurlaub/Bildungszeit bei Ihrem **Arbeitgeber** reichen Sie die „Mitteilung für den Arbeitgeber“ ein. Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub/Bildungszeit wenden Sie sich bitte an uns.

Für die Inanspruchnahme von Bildungsurlaub bzw. Bildungszeit gelten ggf. bundeslandspezifisch zusätzliche Einschränkungen. Diese finden Sie in der Arbeitgeber-Bescheinigung auf Seite 1 beim Anerkennungsbescheid des jeweiligen Bundeslandes.

Zu diesem Seminar sind alle Interessierte herzlich willkommen, die Beantragung eines Bildungsurlaubs / einer Bildungszeit ist keine Voraussetzung für Ihre Teilnahme!