

## Mit Überzeugung und Souveränität auf der Bühne meines BerufsLEBENS handeln

Ein Ressourcentraining mit Elementen aus Improvisation, Stimmarbeit & NLP

**Bildungsurlaub/ Bildungszeit auf der Insel Norderney**

Schon lange nutzen Persönlichkeiten aus Wirtschaft oder Politik für ihr souveränes Auftreten in der Öffentlichkeit u.a. Methoden aus dem Improtheater, dem NLP und der Stimmarbeit.

### Warum sollten Sie das nicht auch tun?

In diesem Seminar stärken Sie Ihre Auftritts-Ressourcen durch verschiedene Methoden:

- zu improvisieren wirkt lockernd, stärkt Ihren nonverbalen Ausdruck, erhöht Ihre Flexibilität und verbessert Ihre Kontaktfähigkeit, um in Ihrem (beruflichen) Wirkungsfeld spontaner reagieren zu können
- die Stimme zu trainieren und „Stimmhygiene“ zu praktizieren, steigert Ihr Bewusstsein für Haltung, Atem, Stimmkraft und Ihren stimmlichen Ausdruck, um Ihre Stimme gezielter einsetzen und auch als Vielsprecher\*in „gut bei Stimme“ bleiben zu können
- NLP- und Achtsamkeitstechniken bieten mentale Stärkung in vielfältiger Weise: sie erhöhen Ihre Motivations- und Selbststeuerungskompetenz, stärken Ihre Emotionale Intelligenz, verbessern Ihre Kommunikationsfähigkeit und Feedbackkultur, optimieren Ihre Konfliktfähigkeit und steigern damit Ihre Wertschätzung und Respekt auch in schwierigen Berufssituationen.

Für Ihr BerufsLEBEN können Sie hiervon erheblich profitieren: Mit einer klaren inneren Haltung, einer ausdrucksstarken Stimme, einer bewussten Körpersprache, einem Wissen um Raumnutzung und einem achtsamen Umgang mit Sprache können Sie Menschen (Kund\*innen, Kolleg\*innen, Mitarbeitende) auf der Bühne Ihres BerufsLEBENS respektvoll und nahbar erreichen und begeistern.

### Seminarinhalte

Auf Basis der beschriebenen Methoden werden Sie sich mit folgenden Themen beschäftigen:

- Ausdrucksmöglichkeiten von Gestik, Mimik und Körpersprache
- Atmung, stimmlicher Ausdruck & „Stimmhygiene“
- Improvisation
- Auftritt vor Publikum
- Achtsamkeit im Umgang mit der Sprache
- Innere Haltung & gelungene Kommunikation / Motivation
- Werte als Motor für ein Vorhaben

**Es sind keinerlei schauspielerischen Vorkenntnisse erforderlich!**

<b>Seminar-Nr.:</b>	813626
<b>Termin:</b>	11.01. – 16.01.2026 So. 18:00 Uhr - Fr. 13:15 Uhr
<b>Ort:</b>	Norderney
<b>Preis:</b>	925,- € (inkl. Ü/VP) 1.125, € für Einrichtungen/ Firmen

**Seminarleitung:** Kirstin Berg

Kirstin Berg (Jhg. 1969), ist ausgebildete Schauspielerin und Sprecherin, Systemischer Coach & NLP Trainerin (DVNLP) und interkulturelle Trainerin. Sie leitet die Kölner Theatergruppe „SzenenWechsel“, sowie Workshops und Trainings in der Erwachsenenbildung.

Als selbständige Unternehmerin ([www.kirstinberg.de](http://www.kirstinberg.de)) ist sie sowohl für öffentliche Träger als auch für größere freie Wirtschaftsunternehmen tätig – unter anderem für dm drogeriemarkt GmbH & Co. KG im Bereich der Ausbildungsförderung „Abenteuer Kultur / Realisierung von Theaterprojekten mit Auszubildenden. Ihre Themenschwerpunkte sind Stärkung von Ausdruck & Präsenz und Persönlichkeitsentwicklung.

**Teilnehmendenzahl:** 8-14

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



Kirstin Berg

## Ihr Nutzen

- Sie wissen, wie Sie über Körpersprache und Raumnutzung Ihre Präsenz für berufliche Auftrittssituationen erweitern können.
- Sie erweitern Ihre stimmlichen Ausdrucksmöglichkeiten, um in ihrem Arbeitsalltag überzeugender auftreten zu können.
- Sie erlangen mehr Kraft und Flexibilität in Ihrer Kommunikation und können sich so schneller und flexibler auf neue Arbeitssituationen einstellen.
- Sie gewinnen eine klare innere Haltung, um für wichtige berufliche Gespräche gut vorbereitet zu sein.
- Sie erweitern Ihre Motivation, um in Ihrem Berufsumfeld engagiert und überzeugend handeln zu können.
- Sie entdecken eine humorvolle Leichtigkeit im Tun, um dem Arbeitsalltag freudig und neu zu begegnen.

## Warum von einem Bühnenmenschen lernen?

Nirgendwo sonst werden Methoden zur Verfeinerung des persönlichen Ausdrucks so vielfältig gelehrt, wie in der Theaterarbeit.

*„Wie habe ich mich dort (auf der Bühne / in diesem Setting) gerade gefühlt, was habe ich ausdrücken wollen, wie habe ich geklungen, mich bewegt? Was wurde von meinem Anliegen wahrgenommen?“*

Die Rückmeldungen der Zuschauer\*innen und Zuhörer\*innen sind für den Ausgleich zwischen Eigen- und Fremdwahrnehmung sehr aufschlussreich.

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.

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

## Methoden

Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches und praktisch orientiertes Trainingsprogramm aus den Bereichen:

- Improvisations- und Stimmtraining
- Körper- und Entspannungsarbeit
- NLP (Neuro-Linguistisches Programmieren)
- Achtsamkeit (Wahrnehmung & Sprache)

Gearbeitet wird mit der gesamten Gruppe, in Kleingruppen und einzeln. Zwischen den Übungen werden wir das Erlebte reflektieren und gemeinsam den Transfer in den Berufsalltag finden.

## Zielgruppe

- Menschen, die den Wunsch haben, beruflich souveräner aufzutreten.
- Menschen, die gerne Ihre Möglichkeiten mit Stimme und Ausdruck im Arbeitsalltag erweitern möchten.
- Menschen, die ihre berufliche Kommunikation um ein spielerisches Element bereichern wollen.

## Organisatorisches

Das Seminar findet im Gästehaus „Caritas Inseloase“ ([www.caritas-gesundheitszentrum.de](http://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. Die **Übernachtung im Einzelzimmer** ist Zuschlag frei (Anzahl begrenzt). Die Übernachtung im Doppelzimmer als Einzelzimmer kostet einen Zuschlag von 100 € für fünf Nächte.

**Seminarzeiten:** Das Seminar beginnt am Sonntag um 18:00 Uhr mit dem Abendessen und endet am Freitag um ca. 13:15 Uhr mit dem Mittagessen. Am Mo und am Di sowie am Do (optional) findet am Abend ein Seminar-Programm statt (19.00-20.15 bzw. 20.30 Uhr).

## 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](http://www.reederei-frisia.de).

**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!

## Bitte bringen Sie mit

- bequeme, lockere Kleidung (für Übungen drinnen), warme Kleidung für Übungen draußen
- Regenkleidung, feste Schuhe
- Hausschuhe oder dicke Socken
- Schreibutensilien