

Mein authentischer Auftritt

Ein Stimm- und Improtraining für mehr Präsenz @ work

Bildungsurlaub in Köln

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 unser Anliegen und unsere Haltung überzeugend, sicher und authentisch nach Außen bringen können. Wir handeln flexibel, erhöhen unseren 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 vermittelt 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)**



Seminar-Nr.:	813721
Termin:	20.09. - 24.09.2021 Mo, 11 Uhr – Fr, 15 Uhr
Ort:	Köln
Seminarkosten:	345,- € 445,- € für Einrichtungen/ Firmen
Seminarleitung:	Kirstin Berg Kirstin Hildemarie Berg (Jhg. 1969), ist ausgebildete Schauspielerin und Sprecherin, NLP Trainerin (DVNLP), interkulturelle Trainerin, Beraterin im Kompetenznachweis Kultur (bkj), sowie Gründerin und Geschäftsführerin von KreativRaum e.V. (www.kirstinberg.de). Sie leitet seit 12 Jahren die Theatergruppe „SzenenWechsel“ mit Schwerpunkt Improvisationstheater, sowie Workshops und Trainings in der Erwachsenenbildung. Mit dem Kammermusikensemble „Vivazza“ ist sie als Sprecherin in szenisch-musikalischen Lesungen bundesweit unterwegs. Als selbständige Unternehmerin 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 Improvisation & Schauspiel, Stimm- & Sprechtraining, Stärkung von Ausdruck, Präsenz & Persönlichkeit.
TeilnehmerInnenzahl:	10-14
Leistungen:	Durchführung des Seminars, Unterlagen, Versicherungen.
Nicht im Preis enthalten:	Übernachtung, Verpflegung

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

Es sind keinerlei schauspielerischen Vorkenntnisse erforderlich!

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
- Entdeckung einer humorvollen Leichtigkeit im Tun

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

Nirgendwo sonst sind die Sensibilität und das Gespür für die Eigen- und Fremdwahrnehmung so groß, wie auf der Bühne. Und nirgendwo sonst 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 und gehandelt? Und 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 dazu für die Entwicklung des eigenen Auftretens sehr aufschlussreich. Die Improvisation, das Stehgreifspiel als eine der ältesten Theaterformen, bietet sich hier wunderbar an. Beim Improvisieren nehmen wir eine Situation wahr und greifen dabei ganz natürlich 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 einem Improvisations- und Stimmtraining, Elementen der Körper- und Entspannungsarbeit, sowie Achtsamkeitsübungen für den ressourcenstärkenden 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.

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 in Köln statt. Wer übersenden Ihnen gerne eine Liste mit Hotels, Pensionen u.ä., die in der Nähe des Seminarraums liegen.

Seminarzeiten:

Montag: 11.00 – 13.00 Uhr, 14.00 – 18.25 Uhr
Dienstag: 09.00 – 12.15 Uhr, 13.15 – 17.00 Uhr
Mittwoch, 09.00 – 12.15 Uhr, 13.15 – 17.00 Uhr
Donnerstag, 09.00 – 12.15 Uhr, 13.15 – 17.00 Uhr
Freitag, 09.00 – 12.15 Uhr, 13.00 – 15.00 Uhr
Änderungen vorbehalten.

Weitere Informationen über Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung. Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns gegen Schäden an Dritte.

Bildungsurlaub

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern **als Bildungsurlaub/Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungsfähig**. Bitte beachten Sie dazu unsere **„Mitteilung für den Arbeitgeber“**. Wenn Sie aus **Hessen** kommen, kann der Arbeitgeber ein Programm einfordern, in dem 20 % gesellschaftspolitischer Anteil ausgewiesen sind. Auf Anfrage lassen wir Ihnen diese Programm zukommen. Zur **Beantragung** des Seminars als Bildungsurlaub bei Ihrem **Arbeitgeber** reichen Sie die „Mitteilung für den Arbeitgeber“ ein. Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub wenden Sie sich bitte an uns. Sie können auch an diesem Seminar teilnehmen, wenn Sie Ihren Tarifurlaub in Anspruch nehmen.