

## Mein authentischer Auftritt

Mit Impro- / Stimmtraining und NLP zu mehr Präsenz @ work

### Bildungsurlaub in Köln

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

Methoden aus der Schauspielkunst, dem Improvisationstheater und dem NLP werden schon lange in der Persönlichkeitsentwicklung genutzt.

Auf der Bühne lernen wir, wie wir unser Anliegen und unsere Haltung nach außen tragen können. Wir erfahren „die Lust am Scheitern“, handeln flexibel, erhöhen unseren Ausdruck und erleben, wie wir in unseren Begegnungen mehr Aufmerksamkeit und Interesse erfahren können. Methoden des NLP helfen uns Altes loszulassen, Raum für Neues zu schaffen und uns mental gut ein einzustellen.

Für unseren Berufskontext können wir von dieser Methodenvielfalt erheblich profitieren: 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.

Werden Sie sich Ihrer Wirkung bewusst, lernen Sie Ihr Lampenfieber positiv zu nutzen und verabschieden Sie sich von hinderlichen Glaubenssätzen in Bezug auf Ihr Auftreten, um zukünftig locker, humorvoll und authentisch in Ihrem Umfeld zu agieren.

**„Ich bin diesen Weg gegangen,  
ich bin jenen Weg gegangen,  
dann bin ich meinen Weg gegangen.  
(Chinesische Weisheit)**



<b>Seminar-Nr.:</b>	813723
<b>Termin:</b>	04.09. - 08.09.2023 Mo. 11 Uhr – Fr. 15 Uhr
<b>Ort:</b>	Köln, Hansaring 4
<b>Seminarkosten:</b>	385,- € 485,- € für Einricht./Firmen
<b>Teilnehmendenzahl:</b>	10-14
<b>Leistungen:</b>	Seminar Durchführung, Unterlagen, Versicherungen. Nicht im Preis enthalten sind Übernachtung und Verpflegung.
<b>Seminarleitung:</b>	Kirstin Berg

Kirstin Berg (Jhg. 1969), ist ausgebildete Schauspielerin und Sprecherin, NLP Coach & Trainerin (DVNLP), interkulturelle Trainerin und Beraterin im Kompetenznachweis Kultur (bkj). 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 Improvisation, Stimm- & Sprechtraining, Stärkung von Ausdruck & Präsenz, sowie Persönlichkeitsentwicklung.

### Seminarinhalte

- 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 verabschieden sich von überholten Glaubenssätzen und finden für sich passende und unterstützende Kraftsätze
- Sie lernen Methoden zum Umgang mit Lampenfieber

**Es sind keinerlei schauspielerischen Vorkenntnisse erforderlich!**

## Seminarziele

- Steigerung von Präsenz & Authentizität
- Entwicklung des Bewusstseins für die eigene Gestik, Mimik und Körpersprache
- Erweiterung der stimmlichen Ausdrucksmöglichkeiten
- Bewusstmachung der eigenen Stärken
- Flexibilität in der Kommunikation
- Positiver Umgang mit Lampenfieber
- Entdeckung einer humorvollen Leichtigkeit im Tun

## 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. 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 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 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 statt in unserem Seminarraum am Hansaring 4, 50670 Köln. Der Seminarraum liegt am Hansaring 4 in Fußweite zum Mediapark und zum Stadtgarten. Die Verkehrsanbindung ist sehr gut (siehe unten). In direkter Umgebung gibt es ausreichend Möglichkeiten, sich zu verpflegen.

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

### Anreise:

**Per Bahn/ÖPNV:** von den ICE-Bahnhöfen Köln Hbf. bzw. Köln/Deutz mit der S- bzw. U-Bahn bis Haltestelle Christophstraße/Mediapark (ca. 10 min)

**Per Auto:** in ca. 5 bzw. 10 min Entfernung zu Fuß finden Sie Parkplätze am „Gereonswall“ bzw. „Venloer Wall“ für **5,00 € pro Tag**. In der Tiefgarage Kaiser-Wilhelm-Ring direkt vor der Haustür des Seminarraums stehen ausreichend (kostenpflichtige) Parkplätze zur Verfügung. Wir übersenden Ihnen gerne eine Anreisebeschreibung.

Weitere Informationen über Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns gegen Schäden an Dritte.

### 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.

## 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.