

Präsent sein – der Moment, wenn alle hinschauen

Schauspieltechniken für Präsenz, Präzision, Stimme und Authentizität im Beruf

Perspektivwechsel, Eigen- und Fremdwahrnehmung, Stressregulation, Präzision und Entscheidungsfreiheiten in produktiven Arbeitssettings

Bildungsurlaub / Bildungszeit

Was ist Präsenz? Jemand betritt einen Raum oder beginnt zu sprechen – und zieht die Aufmerksamkeit an sich. Woher kommt diese Wirkung?

Präsenz entsteht im Zusammenspiel von Körper, Stimme, Sprache, Konzentration und innerer Klarheit. Mit Schauspiel- und Improvisationstechniken erkunden Sie Ihre Ausdrucksmöglichkeiten und entwickeln mehr Sicherheit und Freiheit im Auftreten.

Der Bildungsurlaub folgt einem Öffnungsbogen: von der Selbstwahrnehmung über den Körperausdruck und die Begegnung mit dem Text (fiktiv oder nichtfiktional), Figur und Mitspielenden, weiter ausprobiert im Spielen und Auftreten bis hin zum Transfer in den beruflichen Alltag. Sie trainieren Konzentration, Imagination, Intention und Rhythmus und erfahren, wie aus Technik Handlungsspielraum entstehen kann.

Technik ist kein Korsett, sondern etwas, das Freiheit ermöglicht. Wer über ein verlässliches Handwerkszeug verfügt, muss sich nicht ständig neu erfinden oder etwas leisten. Aus dieser Sicherheit entstehen Spielfreude, Präsenz und die Freiheit, im Moment zu handeln. Sicherheit, die Sie mit in ihren Berufsalltag nehmen.

Im optionalen Werkstattabend können Sie Szenen, Improvisationen oder kurze Präsentationen vor der Gruppe erproben. Im Mittelpunkt steht nicht die perfekte Aufführung, sondern der bewusste Umgang mit Publikumssituationen und die Übertragung auf berufliche Präsentations- und Gesprächssituationen.

Präsenz ist keine Frage des Talents. Sie entsteht durch Training, Erfahrung und ist der Prozess einer bewussten Entscheidung. Der jeweilige Moment ist Ort und Zeit, der Möglichkeiten offenbart.

Seminarinhalte

Das Seminar verbindet theoretische Impulse, Einführung in Techniken mit einem hohen Praxisanteil in Gruppen- und Einzelarbeit, Präsentationen im Plenum. Du sollst nicht langweilen – lautet eine Regel aus dem Schauspiel.

Dafür kommen zum Einsatz:

- Schauspiel- und Improvisationstechniken
- Stimm-, Atem- und Körpertraining
- kurze Kerndaten und Fakten, die zum Ausprobieren anregen
- Rollen-, Figuren- und Statusarbeit
- Methoden der Szenenanalyse
- Präsentationsübungen mit Feedback
- Reflexionsrunden und Transfer in den Berufsalltag
- Entspannungstechniken zur Stressregulation

Seminarnummer:	898327
Termin:	26.09. – 02.10.2027
Seminardauer:	So 18.00 Uhr – Fr 13:30 Uhr
Das Seminar beginnt am Sonntag um 18.00 Uhr mit dem gemeinsamen Abendessen und endet am Freitag gegen 13.30 Uhr. Das Hotel ist bis Samstag gebucht. Das Frühstück sowie ein Lunchpaket am Abreisetag sind inbegriffen.	
Ort:	Akademie am Meer, Sylt
Bitte beachten Sie auf der Rückseite die Hinweise zur Anreise.	
Preis:	935,00 € inkl. Ü/VP im DZ EZ-Zuschlag 132,00 € 1.135,00 € für Einrichtungen/Firmen
Die Kurtaxe ist im Preis inbegriffen.	
Leitung:	Anne Braucks
Anne Braucks (Jhrg 1964) ist zertifizierte Schauspielcoach im AnderssonSystem®-DieTankstelle. Nach vielen Jahren in der Film- und Fernsehbranche verbindet sie heute Bewegung, Ausdruck und Bewusstsein zu einem inspirierenden, lebendigen Unterricht.	
Mit Humor, Neugier und Leichtigkeit lädt sie dazu ein, den körperlichen Ausdruck neu zu entdecken und zu gestalten. Ihre Seminare sind ein kreativer Raum, in dem Präsenz und Präzision spürbar werden – für mehr Klarheit, Ausstrahlung und Freude im Alltag und Beruf.	
Teilnehmendenzahl: 10 - 16	
Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung und Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung.	
Nicht im Preis inbegriffen ist die Anreise.	

Die Dozentin:
Anne Braucks



Nutzen

- Präsentationen verständlich und wirkungsvoll gestalten,
- bewusster Umgang mit Stimme und Körper im Auftrittsszenario
- flexibel und souverän auf unerwartete Situationen reagieren,
- Methoden der Szenen- und Textanalyse für berufliche Kommunikationssituationen anwenden
- Freude an Improvisation und kreativem Handeln für Flexibilität und Spontaneität
- Vertrauen in die eigene Präsenz und die Fähigkeit, Menschen authentisch zu begegnen
- In Rollen- und Statusarbeit Perspektivwechsel einnehmen, die Empathie stärken.

Verständnis und Wertschätzung für Entwicklungsprozesse kreieren eine motivierende Arbeitsatmosphäre.

Seminarziele

Ziel des Bildungsurlaubs ist es, die kommunikative Präsenz der Teilnehmenden im beruflichen Alltag zu stärken.

- Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte zur Weitergabe an Kolleg:innen und Mitarbeitende.
- Gewährleistung des Transfers und Integration von Übungen und Techniken in konkrete Arbeitssituationen
- Verbesserung der Körper- und Selbstwahrnehmung; Steigerung der Belastbarkeit in Beruf und Alltag.
- Sie verbessern Ihre Kommunikations-, Motivations- und Umsetzungsstruktur durch Präsenz im selbstsicheren Auftritt.
- Sie fördern Ihre Resilienz durch gesteigertes körperliches Wohlbefinden und die Aktivierung des Immunsystems.

Teilnahmevoraussetzungen

Das Seminar richtet sich an Interessierte aller Branchen, insbesondere an Personen, die in ihrem Arbeitsalltag präsentieren, führen, beraten, unterrichten oder mit Menschen kommunizieren. Es eignet sich für Beschäftigte in sozialen, pädagogischen, kulturellen, beratenden und verwaltenden Arbeitsfeldern ebenso wie für Personen mit hoher kommunikativer Verantwortung und regelmäßigem Publikums- oder Teamkontakt. Es kann jedoch auch unabhängig davon gebucht werden. Es sollte die Bereitschaft bestehen, sich pro Tag auf 2 Stunden körperliche Bewegung einzulassen.

Seminarzeiten

Im Seminarpreis inbegriffen ist ein Abendessen um 18.00 Uhr am Anreisetag. Im Anschluss ist eine Auftaktrunde gemeinsam mit der Dozentin um 19.30 Uhr im Seminarraum geplant. Das Seminar endet am Freitag gegen 13.30 Uhr.



Unterkunft/Verpflegung

Sylt ist die nördlichste und mit fast 100 km² auch die größte Insel der Nordsee.

Sie übernachten in Klappholtal, der Akademie am Meer, die bereits 1919 gegründet wurde. Die Akademie liegt zwischen den Nordseebädern Kampen und List am Rand des Nordsylter Naturschutzgebietes, unmittelbar hinter dem Weststrand der Insel und inmitten der einmaligen Dünenlandschaft.

Die Buchung des Seminars ist ausschließlich in Kombination mit Übernachtung und Verpflegung in der Akademie möglich. Sie wohnen in einfachen, behaglich eingerichteten Einzel-, Doppel- oder Mehrbetthäusern, die mit fließendem Wasser, Heizung und Telefon ausgestattet sind. Die Häuser liegen verstreut im akademieeigenen Dünengebiet. Nur einige der Häuser haben WC und Dusche in unmittelbarer Nähe.

Im Preis inbegriffen ist die Unterbringung im Doppelzimmer ohne Dusche und WC, sowie die Kurtaxe. Sie werden im Seminarhaus mit Vollpension verpflegt.

Link zum Haus: www.akademie-am-meer.de

Anreise

Westerland ist gut mit der Bundesbahn (direkte IC-Verbindungen z.B. ab Köln) zu erreichen. Zwischen Westerland und Hörnum besteht eine Busverbindung. PKW müssen in Niebüll auf den Autozug verladen werden.

Etwa vier Kilometer nördlich von Kampen zweigt von der Landstraße der Privatweg nach Klappholtal ab. Die Akademie am Meer ist auch mit Bus (Linie 1) oder Taxi von Westerland aus zu erreichen. Nicht alle Busse fahren direkt dorthin, einige nur bis zur Haltestelle Vogelkoje (Abzweigung Klappholtal). Von dort sind es 800 m zu Fuß nach Klappholtal. Für Personenwagen steht ein Parkplatz zur Verfügung.

Bitte beachten Sie unseren Fahrgemeinschaft-Service.

Bildungsurlaub / Bildungszeit

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“. Zur Beantragung des 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.

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

Sicherheit

Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten.

Sonstiges

Weitere Informationen zum Seminar, Fahrgemeinschaftsliste, etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung.