

S 5.0001

**"Frei Schnauze" - selbstbewusst und sicher vor anderen Menschen auftreten und sprechen**

Vor anderen Menschen zu sprechen, bei einem Jubiläum, einer Präsentation, in einer Teamsitzung, einer öffentlichen Veranstaltung o. ä., kann einen ganz schön nervös machen.

Wie kann ich Lampenfieber und Aufregung überwinden? Was sollte ich bei der Vorbereitung beachten? Was hilft mir, in der Situation souverän und sicher zu bleiben? Was sollte ich beim Sprechen beachten? Wie kann ich Zuhörer begeistern und für mich gewinnen? Wie kann ich in Gruppen mutig, klar und überzeugend meine Meinung vertreten?

In dem Seminar geht es um Grundlagen der Redekunst. Viele konkrete Tipps und praktische Übungen helfen, eigene Ängste und Unsicherheiten abzubauen.

Wer lernt, frei, selbstbewusst und professionell aufzutreten, ist für viele Situationen im beruflichen (und privaten) Alltag besser gewappnet, kommt bei anderen besser an und hat mehr Erfolg.

Inhalte:

- Verschiedene Anlässe, Arten und Funktionen einer Rede
- Kennzeichen eines guten Redners, selber ergriffen sein - andere ergreifen, innere Einstellung
- Körpersprache, Körperhaltung, Augenkontakt, wohin mit den Händen?
- Vorbereitung und Spontaneität
- Aufbau einer Kurzansprache
- Höreranalyse, Erwartungen an meinen "Auftritt", Dialog statt Monolog
- Sprache, Aussprache, rhetorische Mittel
- Vermeidbare Fehler
- Konkrete Hilfen zum Überwinden der Angst
- Mut zur Blamage

Zielgruppe:

Alle, die gerne freier und sicherer zu Menschen sprechen möchten.

**Wann:** Sa., 09.11.19, 9.00 - 16.30 Uhr  
(10,00 Unterrichtseinheiten)

**Wo:** Treffpunkt, Mehrzweckraum

**Leitung:** Elfi Gerhardt, Dipl.-Theologin

**Gebühr:** € 95,-  
8 - 14 Teilnehmer

**Anmeldeschluss: Sa., 26.10.19**

**kostenfreier Rücktritt bis: Sa., 26.10.19**