

WORKSHOP AUSDRUCKSSTARK

WORKSHOP IN DER KLEINGRUPPE (MAX. 5 PERSONEN)
FÜR EINEN PROFESSIONELLEN AUFTRITT IN ALLTAG, BERUF UND BEI VERANSTALTUNGEN

INHALT

- Rhetorische Grundlagen
- Atmung und Körperarbeit
- Bestimmung der Stimmlage
- Sprechtechnik
- Eigenpräsentation
- Praxisbeispiele
- Übungen zur Festigung
- u.v.m.

Das Ziel des Workshops *Ausdrucksstark* ist es, jedem und jeder eine Stimme zu geben.

Zu einer guten (Eigen) Vermarktung gehört, dass Sie genau wissen, was Sie ausmacht, was genau Ihr Mehrwert und Ihr Alleinstellungsmerkmal ist. Es geht um die gesamtheitliche Betrachtung Ihrer Person im Zusammenhang mit Kommunikations- und Ausdrucksfähigkeit, sowie das bewusste Herausstreichen der eigenen Vorzüge.

Nach dem Workshop kennen Sie Ihre Stimmlage, haben eine Einführung in die technischen Grundlagen der Rhetorik und Atmung erhalten und sind in der Lage Ihren Gesamtauftritt besser zu gestalten. Zudem gehen Sie gut gerüstet mit Tipps & Tricks aus der Praxis in einen verbesserten Sprech-Alltag.

Inhalt

- Gesamtheitliche Betrachtung mittels Erst-Analyse-Checkliste mit Fokus auf Stimme, Atmung, Technik, Auftritt, Gesamtbild
- Rhetorische Basis - Grundlagen der Sprechtechnik
- Atmung: Atemtechnik, Tiefenatmung, Stütztechnik,
- Körperarbeit, Training der Atmungs- und Sprechorgane
- Stimme: Stimmlage, Indifferenzlage, Stimm-Modulation
- Körpersprache: Gestik, Körperhaltung, Körperbewegung, Blickkontakt, Distanzverhalten, Signalverhalten
- Sprechtechnik: Grundregeln der Aussprache, Vokalisation, Endungsregeln
- Eigenpräsentation, Divergenz Eigen- und Fremdbild
- Torpedos, territoriale Raumsprache, Check Selbstwert- und Eigenkompetenz
- Vorbereitung des (öffentlichen) Auftritts anhand eines Praxisbeispiels
- Gesamterscheinungsbild bei einem öffentlichen Auftritt
- Umgang mit Technik und Pannen
- Redeangst, Lampenfieber, Bühnenpräsenz, Standpunkt
- Eigenpräsentation und Eigenvermarktung
- Tipps aus und für die Praxis
- Übungen

Nachbetreuung

- Zertifikat über die Workshop-Teilnahme
- Zusendung einer individuellen Kurzanalyse nach dem Workshop
- Bei individuellen Problemstellungen vergünstigte Einzel-Coaching-Einheiten nach dem Workshop