

Veranstaltungsnummer: 19L421049
Datum: 16.12.2019 und 17.12.2019
Ort: LISUM Ludwigsfelde-Struveshof
Zeit: 1.Tag 09:00-17:00 Uhr und 2. Tag 9:00-15.00 Uhr

Mehr geht immer!

Überzeugendes Auftreten lässt sich trainieren

Ansprachen, Sitzungen, Konferenzen, Vorträge, Meetings – SL haben eine Vielzahl von Auftritten zu absolvieren, bei denen heute mehr verlangt wird als der reine Faktentransfer. Vielmehr gilt es Kollegen, Schüler und Eltern zu überzeugen und zu begeistern. Dazu braucht es eine tragfähige Stimme, eine zugewandte Körpersprache und Haltung – physisch wie psychisch – sowie die Fähigkeit, Kernbotschaften verständlich zu formulieren und Storytelling zielgerichtet einzusetzen.

In dem Seminar lernen die Teilnehmenden ihre Anliegen wirkungsvoll zu präsentieren. Sie entwickeln Auftritts- und Kommunikationskompetenz und sind in der Lage, die vorgestellten Techniken intuitiv und authentisch anzuwenden.

Ziel ist es, die eigene Position souverän, und kompetent vertreten zu können und auch in emotional aufgeladenen Situationen die richtigen Worten zu finden.

Die Übungen werden z.T. mit der Kamera dokumentiert und anschließend ausgewertet. Durch die Teilung der Gruppe bei einigen Übungen werden intensivere Trainingsbedingungen hergestellt.

Inhalt

- Grundlagen zu Verständlichkeit, Sprache, Ausdruck
- Grundlagen verbale und non-verbale Kommunikation
- Kernbotschaften und Storytelling
- Handwerkszeug Stimme: Sprech- und Stimmklangoptimierung (auch Warm-up-Techniken)
- einfach umsetzbare Kurzmethoden zu Stärkung und Entspannung im Berufsalltag (auch Übungen gegen Lampenfieber beim Sprechen vor großen Gruppen)
- Selbstflexion: Filter und „Störer“ im Kommunikationsprozess (Emotionen, Bewertungen etc.)
- Achtsamkeit als Basiskompetenz des „inneren Coaches“

Benefit

- Verbesserung der eigenen Ausstrahlung und Präsenz
- Selbstbeobachtung durch Video-Feedback
- Stärkung der persönlichen Stimmgesundheit
- Selbstcoaching-Impulse für die persönliche Entwicklung erhalten



Ihre Trainer

Johannes Lauterbach bietet als Gesundheits- und ACT-Coach, Logosynthese-Instructor, Stimm- und Präsenztrainer, Seminare für Gruppen und Beratung von Einzelpersonen an. Arbeitsschwerpunkte sind: Mental- und Lifecoaching sowie Vermittlung von Achtsamkeits- und Schnellentspannungs-Techniken. Er hat in einer Tagesklinik mit Burnout-Patienten gearbeitet und mehrere Entspannungs-CDs und Bücher veröffentlicht. Mehr als 20 Jahre war er Radiomoderator in Berlin (SFB, rbb).

Stephan Buchheim vermittelt als Moderationscoach medienfernen Menschen, wie sie überzeugend und authentisch "rüberkommen". Er begleitet als ACT-Coach und Mediator Menschen in Konflikten und schwierigen Lebenssituationen. Seine Schwerpunkte sind: Moderation, Mediencoaching und Pressearbeit sowie Stimm- und Gesangstraining. Er ist seit über 20 Jahren Sprecher und Moderator im Radio und im Fernsehen und hat in zahlreichen Hörspielen und mehrfach ausgezeichneten Computerspielen mitgewirkt.