

## **Selbstsicheres Auftreten in Ausbildung, Studium und Beruf**

Dauer: 9 Wochen, 2 Lektionen pro Woche

Anzahl Teilnehmende: 3 - 8 Personen

### **Ziele**

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer

- optimieren ihren persönlichen Auftritt
- optimieren ihre Antworten für das Vorstellungsgespräch
- unterscheiden berufliche und private Sprechsituationen
- steigern ihre Chancen im Berufsleben
- verdeutlichen sich die Wichtigkeit der Stimme in der Kommunikation
- verbinden Stimme, Sprache und Auftritt
- unterscheiden lähmende Nervosität und Lampenfieber als Stärke
- führen ein Lerntagebuch und erhalten Aufgaben

### **Inhalt**

#### **Allgemein**

Bestandaufnahme, Wünsche, Ziele erarbeiten, Aufgaben, Lehrtagebuch, Fortlaufende Stimm- und Videoanalyse

#### **Einstieg „meine Stimme“**

Wirkung und Gefühl, Stimme und Tonus, Sprechen und Sprache

#### **Schwerpunkt Theorie**

Mehrabian-Studie, AAP®-Modell

#### **Schwerpunkt "Instrument" Körper**

Differenzierte Körperwahrnehmung, eutone Muskelspannung, Körper als Resonanzraum

#### **Schwerpunkt Atmung und Stimme**

Zwerchfellatmung, expiratorische Orientierung, reflektorische Atemergänzung (Abspannen), Umgang mit Lampenfieber als Kraft, dynamische Pausengestaltung, Atem-Stimme-Bewegung im Rhythmus und spielerisch, Indifferenzlage (Sprechmittellage), Stimme und Körper (Aufrichtung, dynamisches Gleichgewicht), Portionierung – Keep It Short and Simple (KISS)

#### **Schwerpunkt Artikulation und Ausdruck / Wortwahl**

Spielerischer Zugang zur Verbindung plastische Artikulation / Körper (intentionale Muskelaufbereitung) sowie plastische Artikulation / Stimme (Regulierung der Atmung, Konsonantierung als Mittel der Stimmbildung), Dialoge, freies Sprechen, Textarbeit

**Schwerpunkt Intention**

Publikums- und Raumbezug, Stimme senden, kreativer Ausdruck, Rede-Vorbereitung (Publikumsanalyse, Skript, Raumabklärung), freie Rede / Stand-Up

**Schwerpunkt Vorstellungsgespräch**

Transfer der Schwerpunktthemen Vorbereitung, Recherche, Kleidung, Auftritt / Abgang, Umgangsformen, Interviewfragen, Rollenspiel

**Preise**

	3er Gruppe	4er Gruppe	5er Gruppe	ab 6er Gruppe
Kurs 18 Lektionen	56.90	48.80	44.70	42.00

Alle Lektionen zu 50 Minuten. Alle Preise pro Lektion inklusive Kursunterlagen.