

Mit persönlichem Ausdruck überzeugen

Über Stimme und natürliche Präsenz die Kraft der Persönlichkeit zur Entfaltung bringen



Sie betreten die Bühne/das Podium, die Scheinwerfer werden angeknipst, das Gemurmel klingt ab, es wird ganz still, sie stehen alleine im Zentrum der Aufmerksamkeit, das Herz schlägt höher, nun sind Sie am Zug, – Können Sie diese Situation genießen?

Wie es gelingt, auch in schwierigen Auftrittssituationen sicher, natürlich und professionell zu wirken.

Ziele

- > Meinen eigenen Auftrittsstil finden und entwickeln
- > Meine natürlichen Stärken im Ausdruck zur Wirkung bringen
- > Feedback über meine Wirkung auf der „Bühne“ und in Kontaktsituationen bekommen
- > Lampenfieber nutzbar machen, Auftritte genießen
- > Stimme als wichtiges Kommunikationsmedium bewusst einsetzen und zur Wirkung bringen
- > Tipps und Tricks aus der Bühnenschatzkiste mitnehmen

Ihr möglicher Nutzen

- > Sich bei Auftritten und in schwierigen Gesprächssituationen sicher fühlen
- > An Ausdrucksstärke gewinnen
- > Das Instrument Stimme gezielt einsetzen
- > Das Publikum mit meinen Botschaften erreichen
- > Auch herausfordernde Auftritte genießen können

Inhalte

- > Reflexion bisheriger Präsentations- und Auftrittserfahrungen
- > Bühne erfahren/erforschen/bewusst genießen: Hemmschwellen überwinden, unterschiedliche Bühnensituationen erleben, Lust an Vorträgen und Auftritten bekommen, auch in herausfordernden Situationen authentisch und präsent sein können
- > Den Stellenwert der Stimme bei Auftritten und in Gesprächssituationen bewusst machen und am Stimmklang arbeiten
- > Konstruktiv mit Anspannungen, Hemmungen, Versagensängsten, ... umgehen lernen
- > Lampenfieber als Spannungsträger gezielt nutzen und die Aufmerksamkeit des Publikums gewinnen
- > Meine Wirkung in Auftritts-Situationen kritisch reflektieren
- > Über Experimentieren und Ausprobieren Grenzen ausloten und nutzenbringende Erfahrungen sammeln
- > Meinen eigenen, persönlichen Auftritts- und Ausdrucks-Stil entwickeln und ausbauen

Methodik

- > Methoden der Theater- und Stimmarbeit
- > Einzelarbeit
- > Arbeit in Kleingruppen
- > Rollenspiele
- > Videoanalysen und Feedbacksequenzen
- > Wahrnehmungs-Sensibilisierungs-Übungen
- > Darstellungs- und Präsentations-Sequenzen

Mögliche TrainerInnen & Dauer

- > Mag. Peter Hofer
- > Anna Irrendorfer
- > 2,5 Tage