Evangelische Medienakademie
Kommunikationswerk
der Nordkirche

Stimmwerkstatt - Das Wort ergreifen

Kursnummer: 2616
Zeitraum: 19.11.2026
Preis: 135 €
Ort: Gaußstraße 71-75
22765 Hamburg

Donnerstag, 19. November 2026 von 10:00 – 18 Uhr

Kursbeschreibung

Wer kennt es nicht: Auf einer Konferenz stellen Teilnehmende ihre Fragen und verpacken diese in schier endlosen Worthülsen drum herum. Beim Meeting kommt der Kollege nicht auf den Punkt. Selbst fasst man sich kurz, damit auch andere noch zu Wort kommen können. Das eintägige Präsenz-Seminar ist für Frauen (und Männer), die mit starker Stimme öfter zu Wort kommen wollen.

Unsere Sprechkultur ist geprägt von geschlechterbezogener Sozialisation und unbewussten Erwartungen an die Art und Weise, wie Frauen und Männer sprechen. Im formellen Arbeitskontext, bei Meetings und Konferenzen kommen diese Muster besonders zum Tragen: Der Redeanteil von Männern ist höher als der von Frauen. Frauen kommen weniger zu Wort.

Es ist wissenschaftlich belegt, dass sich Männer auf Konferenzen signifikant häufiger zu Wort melden. Der Redeanteil von Frauen ist allerdings nicht nur dort, sondern auch im Rahmen gruppendynamischer Prozesse nachgewiesen geringer als der von Männern. Frauen werden öfter unterbrochen als Männer.

Programm

In diesem Seminar lernen Sie

- Klarheit und Unüberhörbarkeit der eigenen Stimme im Kontext von Mitmenschen Gesellschaft und Diskurs
- Sprechziel, -absicht und Mindset
- das Universum der Wortwahl und die Wort-Fokussierung mit klarer Formulierung in Hinblick auf Ansprechpartner und Thematik
- Präsenz und Machbarkeit von Sprechen bei Lampenfieber und anderen Störungen.
- souveränes Auftreten und Haltung
- Außenwirkung (verbal, paraverbal und nonverbal)
- Kommunikationsarten

Seminarinhalte

1. Die eigene Stimme verstehen
2. mit Adlerblick die Sprechsituation überblicken und einschätzen
3. konkrete Aktion ermöglichen
4. Tools, Tipps und Training, um so Lust zu machen auf mehr Sprecheinsätze und Gehört-/ Gesehen-/ Wahrgenommen- werden

5. mehr erfahren über Kommunikation in Gruppen
6. intensives Training des eigenen Sprechens zur Vorbereitung von Sprechsituationen wie zum Beispiel in Meeting und Fishbowl, in medialen Situationen, bei Lesungen und Fragerunden, auf dem Podium oder bei Moderationen
7. individuelle Anregung für neue Kommunikations-Strategien für mehr Präsenz, souveränes, zugewandtes Auftreten

Zielgruppe: Frauen (und Männer), die auf Konferenzen sichtbarer werden wollen, die auf dem Podium ihren Redeanteil erhöhen wollen, die sich in Meetings äußern wollen