



Stimmwerkstatt: Das Wort ergreifen

Kursnummer: 2429
Zeitraum: 07.10.2024
Preis: 135 €
Ort: Dorothee-Sölle-Haus
Königstraße 54
22767 Hamburg-Altona

Montag, 7. Oktober von 10:00 - 18:00 Uhr im Dorothee-Sölle-Haus in Hamburg-Altona (Raum 9)

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 sich angesprochenen fühlen), 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 erwiesenermaßen höher als der von Frauen. Frauen kommen nicht nur weniger zu Wort, sondern werden auch öfter unterbrochen als Männer.

Programm

In diesem Seminar lernen Sie

- Die eigene Stimme weiterzuentwickeln und sie klar und unüberhörbar einzusetzen im Kontext
- Das Nutzen von Strukturen aus der Rhetorik für unmissverständliche Äußerungen
- Das Gestalten und Einsetzen von Mindset und der eigenen Rolle im Austausch
- Klare Wortwahl und die Wort-Fokussierung mit klarer Formulierung in Hinblick auf Ansprechpartner und Thematik mit Präsenz
- Umgang beim Sprechen bei Lampenfieber und anderen Störungen.
- souveränes Auftreten und präzise Haltung
- Außenwirkung stärken
- Vorbereiten und trainieren von Kommunikations-Situationen

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 Sprechenssätze 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