

Seminarinfos

## STIMME, KÖRPERSPRACHE UND PRÄSENZ: SPRECHEN VOR GRUPPEN

Die Hände werden nass, die Beine zittrig, die Wangen rot und die Stimme immer höher. Was hat der Blick der Mutter in der ersten Reihe zu bedeuten? Was die Körperhaltung der Kollegin?

Eine Situation, die (fast) jede\*r kennt, die\*der vor einer Gruppe steht. Gerade war man noch innerlich ruhig und fühlte sich bestens vorbereitet. Doch kaum spricht man beim Elternabend, in der Teamsitzung oder vor der Kita-Gruppe, weicht die Sicherheit dem Lampenfieber und man ist verunsichert.

In diesem Seminar setzen wir uns mit der eigenen Körpersprache, Stimme und Atmung auseinander. Wir üben den bewussten Einsatz für ein souveränes Auftreten, ein gutes Körpergefühl, eine kompetente Ausstrahlung und die Fähigkeit, die Perspektiven der Anderen einzunehmen. Wir schauen, sprechen und hören, wie wir den ganzen Stimmapparat gesund einsetzen und unsere Atmung steuern können. Wir üben den Umgang mit Publikum und dem Raum, der uns umgibt. Und wir erproben, wie wir mit unserer Körper- und Stimmhaltung unsere Emotionen beeinflussen können und so zu einer natürlichen Autorität und Präsenz gelangen.

Das Seminar richtet sich an alle, die vor und mit Gruppen agieren und die konkretes Handwerkszeug brauchen, um gesund und mutig mit der eigenen Stimme und dem Körper umzugehen.

### DAUER

1 Tag

### UHRZEIT

9 bis 16 Uhr

### KOSTEN

165 EUR  
(inkl. Seminarmaterial  
und Getränke)

### TEILNEHMER\*INNEN

max. 15

### DOZENT\*IN

Tamara Schmidt

### ORT

Biff  
Mainzer Str. 23  
10247 Berlin

### BILDUNGSURLAUB

Anerkannt in Berlin  
und Brandenburg

Erzieher\*in

Leitung

### SEMINARTERMINE

ID	DATUM
24108	24.09.2024