

 Termin:	 Ort:	 Referent*innen:
Mi., 01.07. + Do., 02.07.2026 von 9 bis 17 Uhr	Albert Schweitzer Haus , Garnisongasse 14-16, 1090 Wien	Schwiglhofer, Barbara

Ein Seminar zur Stärkung von Selbstwahrnehmung und Auftrittskompetenz.

Vor einer Gruppe zu sprechen, sich zu präsentieren und diese zu führen, erfordert vor allem eines: Selbstwahrnehmung. In diesem Seminar werden die Themen Stimme und Körpersprache mit Methoden aus der Schauspielarbeit und der Sprechtechnik erarbeitet und reflektiert. Niederschwellige Übungen, durchgeführt mit Humor und Leichtigkeit, ermöglichen den Einstieg und auch die Vertiefung in ein Thema, das oftmals mit Stress und Lampenfieber verbunden ist. Stress und Lampenfieber kann man aber, wenn man weiß wie, nutzen und in Wirkungskraft verwandeln. Alle Inhalte des Trainings lassen sich sowohl im beruflichen Umfeld als auch im Privatleben um- und einsetzen.

⚠ Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Decke oder eine Bodenmatte mit.

SEMINAR:

- Lampenfieber als Energiequelle nutzen
- Standfestigkeit in schwierigen Situationen
- Atemtechniken und Resonanzkörper
- Sprechtechniken und Stimmentfaltung
- Körpersprache und das Auftreten vor Gruppen
- Körperbewusstsein
- Lustvoll im Mittelpunkt stehen
- Einfühlungsvermögen in sich selber und andere
- Kontakt zum Publikum

ZIELE:

- Lampenfieber abbauen
- Standfestigkeit erlangen
- Gebührenden Raum einnehmen können
- Nonverbale Kommunikation mit dem Publikum spielerisch nutzen

METHODEN:

Das Seminar umfasst Übungen, die Körperwahrnehmung und nonverbale Kommunikation schulen. Darüber hinaus wird das Thema Stimme und Sprechen mittels Übungen und theoretischer Reflexion erörtert.

ZIELGRUPPEN:

Interessierte aller Berufsgruppen sowie Führungskräfte, Teams und Mitarbeiter*innen, Pädagog*innen und Vortragende



Information: 01 4000-76906, office@wig.or.at, www.wig.or.at

Gesamt-Gebühr je 2-tägigem Seminar: € 150,00

Anmeldung: <https://seminare.goeg.at/pdbwc/>

FGÖ-BILDUNGSNETZWERK IN WIEN



Fonds Gesundes
Österreich



Für die
Stadt Wien