

Seminar „Rhetorisch überzeugen mit Inhalt, Körper und Stimme“

Um überzeugend aufzutreten und souverän mein Anliegen zu präsentieren, muss ich meine rhetorischen Mittel kennen und bewusst einsetzen.

In diesem Seminar entwickeln und trainieren wir Ihre individuellen Fähigkeiten in Vorträgen und Gesprächen frei und rhetorisch wirksam zu sprechen und selbstbewusst zu präsentieren.

Sich der eigenen körpersprachlichen und stimmlichen Signale bewusst zu sein und die Körpersprache anderer zu erkennen und zu deuten, bildet eine Basis für lebendige und zielgerichtete Kommunikation.

Anhand verschiedener Übungen aus der professionellen Theaterarbeit untersuchen wir die persönliche Präsenz, Körperspannung und Haltung, die individuelle Stimmqualität, den sprachlichen Ausdruck und den situativen Einsatz von Körper, Stimme und Sprache. Mit Hilfe des Video-Feedbacks wird verdeutlicht, welche Fähigkeiten Sie mitbringen, an welchen individuellen Punkten Sie arbeiten können, um so noch selbstbewusster und überzeugender aufzutreten und Ihre Botschaften und Ziele zu behaupten.

Inhalt:

1. Tag Körpersprache –Haltung

- Wahrnehmung der eigenen Körperhaltung
- Arbeit an Körperhaltung/ Einsatz von Gestik und Mimik
- Bedeutung von äußere und innere Haltung
- Körperliche Präsenz im Raum – der erste Eindruck zählt
- Entschlüsseln der körperlichen Signale
- Körpersprachliche Signale bewusst senden und bei anderen verstehen
- Mit Hoch- und Tiefstatus spielend Kommunizieren

2. Tag Grundlagen der Stimm- und Sprechtechnik

- Die eigene Stimme erkennen und einsetzen
- Die tragfähige und belastbare Stimme – Bedeutung von Atem und Resonanzen
- Deutlich und klar – Artikulation und Sprechgeschwindigkeit
- Publikum- und zielorientiertes Sprechen
- Lebendiges freies Sprechen
- Lampenfieber – was tun?

Videofeedback – Überprüfung von Selbst- und Fremdwahrnehmung

Handout und Übungsprogramm

Karina Schieck hat ihre Schauspielausbildung 1994 an der Otto-Falckenberg-Schule in München absolviert.

Nach einem Festengagement in Frankfurt und Konstanz gastierte sie in 20 Jahren an verschiedenen deutschsprachigen Bühnen und wirkte in diversen Fernseh,- und Filmproduktionen als Schauspielerin mit.

Als Theaterpädagogin entwickelte sie Theaterstücke und leitete verschiedene Gruppen u.a. im Theater Bremen.

Seit ihrer Ausbildung zur Kommunikationstrainerin (2009) arbeitet sie darüberhinaus als freie Auftrittstrainerin u. a. an der Hochschule Bremen. Seit 2010 bietet sie an der Universität Bremen ein Kamera- und Medientraining an.

Seit 2018 leitet sie das Kindertheater im Kulturzentrum Schlachthof und ist Mitglied des Theaterkollektivs KA2OH.