



„Souverän auftreten und mit Rhetorik überzeugen“

PROGRAMM

Seminar-Nr.: 9S1102 vom 22. bis 24. November 2019, in der Georg-von-Vollmar-Akademie, Am Aspensteinbichl 9-11, 82431 Kochel am See

Anreise am Freitag, den 22. November 2019
Zimmervergabe 17.00 bis 17.30 Uhr
Abendessen 18.00 Uhr

Freitag

18.45 Uhr Seminarbeginn, Begrüßung mit Informationen zum Aufenthalt

19.00 – 21.30 Uhr

Einführung in das Seminar; Vorstellung der Teilnehmer/innen und der Seminarleitung Erläuterungen zum Programmablauf

Erwartungen der Teilnehmenden aufnehmen

Inhaltliche Einführung:

Definition und Grundlagen der Körpersprache

Einsatz der Stimme-stimmig klingen

Trainerin - Input & Übung anhand von Beispielen aus der Sozialpolitik & Feedback

Samstag

09.00 – 12.30 Uhr

Kennenlernen und Wirkung der eigenen Körpersprache

Haltung, Raum einnehmen und Präsenz gewinnen bei öffentlichen

Auftritten

Trainerin - Input & Übung anhand von Beispielen aus der Sozialpolitik & Feedback

15.00 – 18.00 Uhr **Unsere Stimme ist unsere Visitenkarte**
Was Körper und Stimme über Sie verraten und wie Sie sich in Sitzungen und Vorträgen stimmlich Aufmerksamkeit verschaffen
Aufbau einer Rede, Sprache der Zuhörenden sprechen
Mit bildhafter Sprache andere überzeugen.
Beziehung zu den Zuhörenden aufbauen
Trainerin - Input & Übung anhand von Beispielen aus der Sozialpolitik & Feedback
Blitzlicht- Zwischenbilanz ziehen

Sonntag

09.00 – 12.00 Uhr **Körperlich und stimmlich Präsenz zeigen in der Simulation von verschiedenen Situationen oder Eine Rede halten und mit persönlichen Geschichten die Zuhörenden berühren und begeistern,**
Einen souveränen Auftritt haben
Videoaufzeichnung und Feedback
Trainerin - Input & Simulation & Feedback

12.00 – 12.30 Uhr Offene Fragen, Abschlussgespräch,
Seminar Kritik

Abreise nach dem Mittagessen

Seminarleitung: **Kerstin Kuner**, Mental-und Achtsamkeits-Trainerin, Präsentationscoaching, Outfitberatung, München

Ansprechpartnerin: **Suzan Çakar**, Bayerisches Seminar für Politik, München

Teilnahmegebühr: 99,- €

Lernziel: Sie lernen Ihre eigene Körpersprache kennen und gezielt in Ihrem politischen oder ehrenamtlichen Alltag einzusetzen. Sie erhalten Tipps die eigene Stimme zu aktivieren. Sie erkennen eigene Handlungsmuster und stärken Ihren nonverbalen Ausdruck um Ihren Ideen Raum zu geben. Sie trainieren vor den anderen und erhalten wertvolle Tipps und Anregungen für die praktische Umsetzung.

Zielgruppe: Aktive in Ehrenamt, Kommunalpolitik und Interessierte

Seminar allgemein zugänglich durch Ausschreibungen in Programmen, Internet, Auslagen usw.

Essenszeiten: 08.00 Uhr - 09.00 Uhr Frühstück, 12.30 Uhr Mittagessen und Kaffee, 18.00 Uhr Abendessen