

---

**Referentin:** Daniela Zeller  
**Termin:** 05. und 06. Oktober 2017, 9.00 bis 17.00 Uhr  
**Ort:** Haus der Begegnung, Kalvarienbergplatz 11, 7000 Eisenstadt  
**Kosten:** EUR 100,--

### **Präsentations- und Rhetoriktraining für mehr Freude am Reden**

Wir wirken zu 93% über die Faktoren Stimme, Sprechweise, Mimik, Gestik, Körperhaltung und Styling und lediglich zu 7% über das, was wir sagen. Eine Stimme kann belegt oder ausdrucksstark, piepsig oder angenehm sein. Wie sie in den Ohren anderer klingt, bestimmt wesentlich, wie gut wir ankommen, denn die Stimme ist ein wichtiger Bestandteil der Persönlichkeit. Verspannungen und ein mangelndes Gefühl für den Körper können die Ursache für eine zu hohe, zu leise, zu schwache, zu tiefe oder gepresste Stimme sein und zu Heiserkeit führen.

Wie hängen die Faktoren „Körper und Stimme“ zusammen? Welche Rolle spielt dabei der Atem, welche die innere Haltung?

In diesem Seminar gewährt Daniela Zeller einen einzigartigen Einblick in das Zusammenspiel von Emotionen, Gedanken, Atem, Körper und Stimme und zeigt, wie Sie Ihre Kommunikation bewusst steuern können und wie die genannten Faktoren einander wechselseitig beeinflussen und unterstützen. Sie lernen, mit Ihrem Körper zu sprechen und Ihre Stimme zu nutzen, finden Ihren Redetyp und lernen sich selbst und Ihre sprachlichen Ressourcen besser kennen.

Sie erlernen Werkzeuge für sicheres und souveränes Präsentieren und Sie erfahren, wie Sie sich Ihr Lampenfieber zum Freund machen können.

#### **Ziel:**

- Die Teilnehmer sind sich ihrer Wirkung bewusst und können sich besser einschätzen.
- Die Teilnehmer haben Werkzeuge erhalten, um bei Redeauftritten, Präsentationen, in Verhandlungssituationen und in wichtigen Meetings selbstbewusster, klarer und effektiver aufzutreten.

#### **Inhalte:**

- Bestandsaufnahme/ Skalierung
- Wie wirke und agiere ich in Redesituationen
- Der Zusammenhang zwischen Körper, Gedanken, Emotionen, Stimme und Kommunikation
- Aufbau und Halten von Kontakt zum Gesprächspartner
- Vorbereitung auf einen Redeauftritt: Publikumsanalyse, Redeziel, Benefit
- Redetypen
- Übungen zur Steigerung der „Ich-Kompetenz“: Atem, Bewegung, Stimme
- Übungen für eine deutliche, klare Sprache



## BILDUNGSNETZWERK SEMINARPROGRAMM BURGENLAND

---

- Rhetorische Übungen
- Körperhaltung, Körpersprache
- Videoanalysen

### Methoden:

- Praktische Übungen
- Körperübungen
- Stimmübungen
- Videoanalysen
- professionelles Feedback

### Zielgruppe:

Alle, die viel mit bzw. vor Menschen sprechen und die bei ihren Redeauftritten professionell und selbstsicher werden wollen.

**Information:** Carina Ehrnhöfer, 0699/13 77 77 66, [carina.ehrnhoefer@pga.at](mailto:carina.ehrnhoefer@pga.at)

**Anmeldung** unter <https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>