



**„Frau Mayer
bitte zum Mikrophon ...“**

**RHETORIK, AUFTRITT &
SELBSTPRÄSENTATION FÜR FRAUEN.**

2-tägiges Seminar

Kennen Sie das Gefühl vor einem Auftritt?

Präsentationen vor größeren oder kleineren Gruppen bescheren oft Nervosität und weiche Knie. Das vorher Gelernte und Geübte ist nur noch verschwommen wahrzunehmen, die Sicherheit aus dem Alltag ist plötzlich außer Reichweite. Schultern hoch, schneller sprechen, durchwurschteln und froh sein, wenn's vorbei ist? Das kann es doch nicht sein!



Öffentliches Auftreten ist eine Kunst, die auch Frauen oft nicht in die Wiege gelegt wird.

Und nun zur guten Nachricht: Auftritte und Reden lassen sich üben, mit ein paar Tipps und Tricks geht vieles leichter. Überzeugen Sie Ihre ZuhörerInnen mit Persönlichkeit und professionellem Auftreten. Gewinnen Sie Sicherheit bei öffentlichen Präsentationen und entwickeln Sie Freude daran, auf der Bühne zu stehen. Im Workshop lernen Sie praxisnah und ganzheitlich, wie Sie Ihren Auftritt oder Ihre Projektpräsentation verbessern können. Theoretische Reflexion der Thematik, praktische Erfahrungen, erprobte Techniken und unkonventionelle Übungen stärken Ihr Auftrittsbewusstsein.

- Inhalte:**
- Sprechen vor Gruppen
 - Rhetorik – Aufbau von Reden
 - Professioneller Auftritt – Dramaturgie
 - Persönlicher Stil
 - Innere und äußere Haltungen
 - Spontanreden
 - Atem- Stimm- und Sprechübungen
 - Mikrophontraining
 - Umgang mit Lampenfieber
 - Feedback
 - Entspannungsübungen

Leitung: **INGRID SCHILLER**

Trainerin für Präsentation und Stimme, Chanteuse,
Kabarettistin, Schauspielerin;
langjährige hauptberufliche Tätigkeit im Kulturmanagement
Aktuelle Programme:
Messaggi d'amore, Italienische Musik
Kleine Pause, Texte und Musik
www.ingridschiller.at



Infos &

Anmeldung: Ingrid Schiller:
kulturpraxis@servus.at
0664-11 46 621
www.ingridschiller.at

Termin:



Damit Sie sich darauf freuen können, wenn es heißt:
„Frau bitte zum Mikrophon!“