

A hand is shown holding a microphone, positioned on the left side of the frame. The background is dark, with a bright spotlight illuminating the hand and the microphone. The overall mood is dramatic and focused.

sich zeigen – reflektieren – echt sein –
ein Training mit spielerischem Ernst.

Auftrittskompetenz

Wie wirke ich? Wie komme ich an? Wie kann ich mich durchsetzen?
Das sind Fragen, die uns täglich in der Arbeit mit Menschen beschäftigen,
und wir kennen auch die selbstkritische und zweiseitige Stimme in uns,
die uns daran hindert, überzeugend aufzutreten.

«Auftrittskompetenzen»

Ziele

- Die auf das Verbale beschränkte Kommunikationsfähigkeit mit nonverbalen Ausdrucksmitteln erweitern
- Eigen- und Fremdwahrnehmung überprüfen und vergleichen
- Fokus nehmen – Fokus geben, sorgfältige Einschätzung der eigenen Rolle
- Abbau der eigenen Unsicherheiten und Ängste
- Authentisch und sicher auftreten

Inhalte

- Arbeit mit Bewegung, Atem und Stimme
- Mit einfachen und doch sehr effizienten Übungsfolgen aus dem Playback- und Forumtheater Verhaltensmuster sichtbar werden lassen
- Biographische Überlegungen: was hat mich geprägt?
- Sich anhand eines Charakterstrukturmodells einschätzen
- Nonverbale Körpersprache als wichtig(st)es Kommunikationsmittel
- Selbst- und Fremdwahrnehmung vergleichen.

Methoden

- Lernen durch Erleben
- Erfahrungen sammeln im Spiel in der Gesamtgruppe, Kleingruppe und in Einzelarbeit
- Erfahrungsaustausch und Transfer
- Szenisches Experimentieren mit eigenen Beispielen aus dem (Berufs-) Alltag

