



SPRECHTRAINING modul III

auftrittskompetenz – authentisch und souverän

samstag, 1. mai 2027

Ein Übungstag für einen sicheren Auftritt im Alltag und auf der Bühne.

Bilder sind stärker als Worte. In Bezug auf einen Auftritt bedeutet das, dass das Publikum „mitliest“, was der Körper sagt. Denn: **Der Körper spricht mit** – und das Publikum versteht diese Sprache intuitiv.

Am Kurstag schärfen wir unsere Wahrnehmung und das Bewusstsein für die **Körpersprache** dahingehend, dass **Bewegungen, Haltung, Gestik** und **Mimik** die Botschaft einer Rede visuell unterstützen. Bilden in einer Rede alle **drei Wirkungsebenen** (Stimme, Inhalt und nonverbale Kommunikation) eine Einheit, so wird die sprechende Person als **authentisch** und **kompetent** wahrgenommen.

Ein Gegenspieler der Authentizität ist die **Nervosität**. Sie kann uns bei einem Auftritt – trotz guter Vorbereitung – hemmen. Wir lernen Atemübungen und andere Möglichkeiten kennen, die uns im Stress helfen, souverän und im Fluss zu bleiben. Die Kursgruppe ist ein idealer Ort, um das im geschützten Rahmen zu üben.

Ziel ist es, die Auftrittskompetenz hin zu einem authentischen Auftritt und mehr Wohlbefinden zu steigern.

Da auch Gegenstände und Bilder auf der visuellen Ebene helfen, dass eine Botschaft beim Publikum ankommt, thematisieren wir im Kurs auch den Einsatz von Hilfsmitteln wie **Flipchart, Powerpoint, Folien** etc.

Kurszeit: 9.15 – 18 Uhr (90 Min. Mittagspause)

Kursort: Atelier 114 im Progr Bern, Speichergasse 4, 3011 Bern

Kursgrösse: 5 – 8 Teilnehmende

Kurspreis: Fr. 210.-

Leitung: Barbara Gertsch-Enz, diplomierte Integrative Stimmtrainerin IST, CAS im Bereich „Rhetorik und Moderation“ (MAZ Luzern)

Anmeldung: info@stimmklang.ch / www.stimmklang.ch