

Frei sprechen

Seminar für Studierende aller Fachrichtungen

Angebot für Universitäten und Hochschulen

Beschreibung

In vielen Situationen ist es erforderlich, verständlich, überzeugend und anschlussfähig zu sprechen. Wer über diese Fähigkeiten verfügt, geht zuversichtlich und gelassen in Situationen, die spontanes Sprechen erfordern.

Im Seminar lernst Du, Deinen körperlichen und stimmlichen Ausdruck zu verbessern, Kontakt zu Partner:innen bzw. Publikum herzustellen, das Zusammenspiel von Stimme mit Gestik, Mimik, Blick einzusetzen und den Einfluss von Haltung und Atmung auf das Sprechen zu nutzen.

Im Zentrum stehen praktische Aufgaben. Du arbeitest alleine, mit Partner:in und in der Kleingruppe. Ihr gebt Euch gegenseitig Rückmeldungen, erhaltet individuelle Hinweise und präsentiert auch mal etwas vor den anderen. Nonverbale Kommunikation und ein körperlicher Zugang spielen eine wesentliche Rolle.

Bitte bringe Freude am Ausprobieren und Austauschen sowie warme und bequeme Kleidung und eine Matte oder Decke mit!

Trainer

Dirk Schuka ist freiberuflicher Trainer, tätig in den Bereichen Bildung und Forschung, Gesundheit und Soziales, mit Schwerpunkt auf körperlicher Präsenz und nonverbaler Kommunikation. Weitere Informationen unter www.dirkschuka.de.

Format

- Dauer: 2 oder 3 Tage (bevorzugt gegen Ende der Woche bzw. Wochenende)
- Gruppe: 12–16 Teilnehmende (nach Absprache auch mehr)
- Raum: Größe ca. 60–80 qm, sauberer und glatter Boden (bevorzugt Holz)
- Ausstattung: Stühle; wischbare Schreibgelegenheit (Tafel/Kreide, Board/Marker)
- Honorar: Nach Vereinbarung, zzgl. Spesen (Reise, Unterkunft)