



## „Souverän auftreten und mit Rhetorik überzeugen“

### PROGRAMM

Seminar-Nr.: 9S1102 vom 06. bis 08. September 2019, in der Georg-von-Vollmar-Akademie, Am Aspensteinbichl 9-11, 82431 Kochel am See

Anreise am Freitag, den 06. September 2019  
Zimmervergabe 17.00 bis 17.30 Uhr  
Abendessen 18.00 Uhr

#### **Freitag, 06.09.2019**

18.45 Uhr

Seminarbeginn, Begrüßung mit Informationen zum Aufenthalt

19.00 – 21.30 Uhr

Einführung in das Seminar; Vorstellung der Teilnehmer/innen und der Seminarleitung Erläuterungen zum Programmablauf

Erwartungen der Teilnehmenden aufnehmen

Inhaltliche Einführung:

**Definition und Grundlagen der Körpersprache**

**Einsatz der Stimme-stimmig klingen**

*Trainerin - Input & Übung anhand von Beispielen aus der Sozialpolitik & Feedback*

#### **Samstag, 07.09.2019**

09.00 – 12.30 Uhr

**Kennenlernen und Wirkung der eigenen Körpersprache**

**Haltung, Raum einnehmen und Präsenz gewinnen bei öffentlichen Auftritten**

*Trainerin - Input & Übung anhand von Beispielen aus der Sozialpolitik & Feedback*

15.00 – 18.00 Uhr **Unsere Stimme ist unsere Visitenkarte**  
Was Körper und Stimme über Sie verraten und wie Sie sich in Sitzungen und Vorträgen stimmlich Aufmerksamkeit verschaffen  
**Aufbau einer Rede, Sprache der Zuhörenden sprechen**  
Mit bildhafter Sprache andere überzeugen.  
Beziehung zu den Zuhörenden aufbauen  
*Trainerin - Input & Übung anhand von Beispielen aus der Sozialpolitik & Feedback*  
**Blitzlicht- Zwischenbilanz ziehen**

**Sonntag, 08.09.2019**

09.00 – 12.00 Uhr **Körperlich und stimmlich Präsenz zeigen in der Simulation von verschiedenen Situationen oder Eine Rede halten und mit persönlichen Geschichten die Zuhörenden berühren und begeistern,**  
Einen souveränen Auftritt haben  
Videoaufzeichnung und Feedback  
*Trainerin - Input & Simulation & Feedback*

12.00 – 12.30 Uhr Offene Fragen, Abschlussgespräch,  
Seminar Kritik

Abreise nach dem Mittagessen

**Seminarleitung:** **Kerstin Kuner**, Mental-und Achtsamkeits-Trainerin, Präsentationscoaching, Outfitberatung, München

**Ansprechpartnerin:** **Suzan Çakar**, Bayerisches Seminar für Politik, München

**Teilnahmegebühr:** **99,- €**

**Lernziel:** Sie lernen Ihre eigene Körpersprache kennen und gezielt in Ihrem politischen oder ehrenamtlichen Alltag einzusetzen. Sie erhalten Tipps die eigene Stimme zu aktivieren. Sie erkennen eigene Handlungsmuster und stärken Ihren nonverbalen Ausdruck um Ihren Ideen Raum zu geben. Sie trainieren vor den anderen und erhalten wertvolle Tipps und Anregungen für die praktische Umsetzung.

**Zielgruppe:** Aktive in Ehrenamt, Kommunalpolitik und Interessierte

Seminar allgemein zugänglich durch Ausschreibungen in Programmen, Internet, Auslagen usw.

**Essenszeiten:** 08.00 Uhr - 09.00 Uhr Frühstück, 12.30 Uhr Mittagessen und Kaffee, 18.00 Uhr Abendessen