Starkes Auftreten – Klar, souverän, authentisch

Seminar des Frauenkollegs

07. bis 08. Oktober 2020

Konrad-Adenauer-Stiftung

VA-Nr.: PBF-071020-F1

**Mittwoch, 07. Oktober 2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 09:00 – 09:45 Uhr |  | Begrüßung und Vorstellungsrunde  |  |
| 09:45 – 10:15 Uhr |  | Wie sieht die Zielsetzung für das Seminar aus? Welche Themen bewegen die Teilnehmerinnen?  |  |
| 10:15 – 11:00 Uhr |  | Inhaltliche Einführung: Rhetorik, Lampenfieber, Redehemmung? Was verbirgt sich dahinter und was bedeutet das für uns?  |  |
| 11:00 – 11:15 Uhr |  | Kaffeepause |  |
| 11:15 – 12:00 Uhr |  | Welche Ressourcen bringen wir für einen gelungenen Auftritt mit? Welche Situationen habe ich bereits gemeistert? |  |
| 12:00 – 13:00 Uhr |  | Praktische erste Übungen zu Auftritt, Stegreifrede und Präsenz |  |
| 13:00 – 14:00 Uhr14:00 – 14:45 Uhr14:45 – 15:30 Uhr15:30 – 15:45 Uhr15:45 – 16:30 Uhr16:30 – 17:00 Uhr |  | MittagspauseUm authentisch zu sein, muss ich wissen, wer ich bin – Arbeit mit den eigenen WertenRhetorik des Körpers: Was wollen wir für unser Publikum „verkörpern“?KaffeepauseWas zeichnet einen gelungenen Vortrag aus? Einführung in die W-Fragen.Abschlussrunde |  |

**Donnerstag, 08. Oktober 2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 09:00 – 09:15 Uhr |  | Morgenrunde: welche Erkenntnisse haben wir schon gewonnen? Was wünschen wir uns noch? |  |
| 09:15 – 10:15 Uhr |  | Die weibliche Stimme: warum meine Rolle als Frau einen Einfluss auf sie nimmt.Wir arbeiten an unserer Haltung zur Stimme und gehen anschließend in die Praxis über. |  |
| 10:15 – 11:00 Uhr |  | Einführung in das Status-Modell. Wie können wir unsere Wirkung zu unserem Vorteil nutzen? Welchen Status nehme ich bevorzugt ein? |  |
| 11:00 – 11:15 Uhr |  | Kaffeepause |  |
| 11:15 – 12:00 Uhr12:00 – 13:00 Uhr13:00 – 14:00 Uhr14:00 – 15:00 Uhr15:00 – 15:15 Uhr15:15 – 16:00 Uhr16:00 – 16:30 Uhr16:30 – 17:00 Uhr |  | Weibliche Schlagfertigkeit: praktische Übungen für mehr SouveränitätWie gewinnen meine Worte mehr Klarheit? Wie transportiere ich das, was in meinem Innen ist, klar nach Außen? Will ich überhaupt sichtbar sein?MittagessenPraktische Übungen mit FeedbackKaffeepauseDas gestische und mimische Know-How zum MitnehmenIch bin die Regisseurin meines Lebens: Wie möchte ich in Zukunft auftreten?Abschlussrunde und Transfer in den Alltag |  |

Programmänderungen vorbehalten

Wir bieten Ihnen ein Seminar im Rahmen des Frauenkollegs „Frauen in Gesellschaft und Politik“. Mit diesem Seminar wollen wir Frauen ermutigen, sich in der Politik zu engagieren und politische Verantwortung zu übernehmen. Frauenquote und Paritätsgesetz werden in Politik und Gesellschaft heftig diskutiert. Wir brauchen die Kreativität, den Einsatz und das Engagement von Frauen, die unsere Gesellschaft gleichberechtigt mitgestalten. Der körperliche Ausdruck beeinflusst bis zu 81% der Kommunikation. Das Wissen über diese Wechselwirkungen können Sie zu Ihrem Wettbewerbsvorteil machen!

Durch meine jahrelange Erfahrung als Schauspielerin bin ich mit den Themen Auftritt, Präsenz, Lampenfieber und Kommunikation bestens vertraut. Ein gelungener Auftritt entsteht durch die richtige Haltung sowohl körperlich als auch mental, das Vertrauen in uns und unsere Fähigkeiten und indem ich weiß, über was ich spreche und zu wem. Ich muss meine Rolle kennen. In welcher Rolle ich die Bühne betrete, das entscheide ich.

Meine Expertise als systemischer Coach ermöglicht es mir, mit den Teilnehmerinnen in die Tiefe zu gehen und verborgene und vor allem hinderliche Haltungen und Glaubenssätze aufzuspüren und zu verändern. Die Angst vor dem Versagen und unsere eigenen oftmals perfektionistischen Ansprüche stehen uns meist mehr im Weg als unsere tatsächlichen Fähigkeiten.

Bei diesem Seminar geht es mir darum, Ressourcen und all das, was schon an Talenten, Fähigkeiten und Erfahrungen vorhanden ist, zu stärken. Durch gegenseitiges Feedback gewinnen wir ein besseres Verständnis für unsere Wirkung. Sollte uns diese nicht gefallen, dann können wir sie planvoll verändern. Je größer unser Selbstverständnis ist, desto leichter wird es uns fallen, als glänzende Rednerin eine Bühne zu betreten.

Unser Weg während des Seminars führt uns vorbei an Selbsterkenntnis, Selbstverständnis und Stärkung der eigenen Fähigkeiten. Wir erlernen praktische Fähigkeiten, die uns für den nächsten Vortrag wappnen und werden uns unserer inneren Blockaden und Hindernisse bewusst. Die Zauberformel lautet: üben, üben, üben. Und das werden wir gemeinsam tun.

Input, Anwendung, Austausch und Feedback. Durch dieses bewährte Muster erzielen wir die besten Veränderungen. Warum den Begriff des Lampenfiebers nicht durch den Begriff der Bühnenfreude ersetzen? Denn diese wartet nach Durchlaufen des Seminars auf uns und nimmt uns freudig an die Hand, so dass der nächste Auftritt unser Herz höher schlagen lässt – allerdings mehr aus elektrisierender Freude denn aus Nervosität.

**Lisa Altenpohl** ist professionelle Schauspielerin und als solche seit 2008 tätig. Sie ist in den verschiedensten Bereichen unterwegs: in Thüringen spielt sie historisches Theater wie zu Goethes Zeiten. In und um Berlin lässt sie beim Krimidinner ihrer Zuneigung zum Improvisationstheater freien Lauf. Eine weitere Leidenschaft gilt dem Film, sie war bereits in einigen Fernsehproduktionen zu sehen als auch in internationalen Filmen. Sie spricht fließend englisch und dreht unheimlich gern in dieser Sprache. 2019 schloss sie ihre Ausbildung zum systemischen Coach erfolgreich bei der Coaching Spirale in Berlin ab. Neben zahlreichen Einzelcoachings hat sie bereits einige Workshops gegeben. Auch für die Konrad-Adenauer-Stiftung. Es ist ihre Herzensmission Frauen auf ihrem Weg zu mehr Selbstbewusstsein, Stärke und Präsenz zu begleiten. In ihrer Arbeit verbindet sie praktische Übungen zu Stimme und Körper, die dem Schauspiel entliehen sind und verbindet diese mit Coaching. Was nützt das beste Training für die Stimme, wenn ein Glaubenssatz à la „Ich darf nicht laut sein“ dies blockiert? Genau: wenig bis nichts! Eine Verbindung der beiden Bereiche Schauspiel und Coaching hat sich in den letzten Jahren als sehr nützlich und fruchtbar erwiesen und soll auch diesem Seminar dienen.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Konzeption: |  | Renate Abt, Lisa Altenpohl |  |
| Tagungsleitung: |  | Franziska Geissen |
| Tagungsbeitrag: |  | 90,00 € inkl. Verpflegung, ohne Unterkunft |
| Organisation: |  | Alica SztupákKonrad-Adenauer-Stiftung e. V. Politisches Bildungsforum BerlinKlingelhöferstr. 23, 10785 BerlinPostanschrift: 10907 BerlinT +49 30 / 2 69 96 - 3242F +49 30 / 2 69 96 - 53242alica.sztupak@kas.dekas-berlin@kas.de |
| Veranstaltungsstätte: |  | Akademie der Konrad-Adenauer-StiftungTiergartenstr. 3510785 Berlin |
| Feedback: |  | renate.abt@kas.de oder feedback-pb@kas.de |
| Ihre persönlichen Daten werden gemäß Datenschutzgrundverordnung verarbeitet. Ihre Daten werden im Rahmen unserer Veranstaltungsorganisation genutzt. Dieser Nutzung stimmen Sie mit Ihrer Anmeldung zu. Weitere Informationen zum Datenschutz können Sie unter www.kas.de einsehen. Anregungen und Hinweise senden Sie bitte an feedback-pb@kas.de. Die Veranstaltung wird fotografisch begleitet. Die Teilnehmenden erklären mit der Anmeldung ihr Einverständnis, dass die Konrad-Adenauer-Stiftung e.V. das vor, während oder nach der Veranstaltung entstandene Fotomaterial für Zwecke der Presse- und Öffentlichkeitsarbeit nutzt. |  |