

# Programm

Politisches Bildungsforum NRW  
Regionalbüro Westfalen

## Auftrittstraining „Ich kandidiere“

Seminar des Frauenkollegs

22. März – 23. März 2019

Ferienhotel Stockhausen | Zum Hälleken 9 | 57392 Schmallenberg-Sellinghausen

VA-Nr.: B44-190322-2

---

### Freitag, 22. März 2019

17.00 Uhr – 18.30 Uhr

**Begrüßung und Einführung in die Tagung**

**Wirkungsvoll auftreten: Grundlagen**

- Das Zusammenspiel von Gestik, Mimik und Körperhaltung: Was ist authentisch?
- Gestaltungsmittel der Rhetorik

18.30 Uhr

**Abendessen**

19.30 Uhr – 21.15 Uhr

**Faktoren einer gelungenen Rede**

- Souverän auftreten: Was kommt beim Hörer an?
- Überzeugende Vortragsstile
- Lampenfieber überwinden

Anschl.

**„Get together“**

### Samstag, 23. März 2019

Bis 9.00 Uhr

**Frühstück**

09.00 Uhr – 12.30 Uhr

**Selbstsicheres Auftreten: Licht aus, Spot an!**

- Praktische Übungen, eine Rede halten
- Feedback und Diskussion

12.30 Uhr

**Mittagessen**

14.00 Uhr – 17.00 Uhr

**Fortsetzung des Themas**

**Auswertung und Zusammenfassung des Seminars**

Anschl.

**Ende der Tagung und Heimreise**

# Programm

## Politisches Bildungsforum NRW Regionalbüro Westfalen

Seite 2/2

Programmänderungen vorbehalten

<b>Konzeption:</b>	Beate Kaiser Wissenschaftliche Mitarbeiterin
<b>Referentin:</b>	Friederike Galland, Kommunikationstrainerin
<b>Tagungsleitung:</b>	N.N., Konrad-Adenauer-Stiftung e.V.
<b>Tagungsbeitrag:</b>	95 Euro (inkl. Unterkunft und Verpflegung)



<b>Organisation:</b>	Konrad-Adenauer-Stiftung e. V. Regionalbüro Westfalen Veranstaltungsorganisation Politische Bildung Kronenburgallee 2 44141 Dortmund  T +49 231 / 1087777-0 F +49 231 / 1087777-7 <a href="mailto:kas-westfalen@kas.de">kas-westfalen@kas.de</a>
----------------------	--

<b>Veranstaltungsstätte:</b>	Ferienhotel Stockhausen Zum Hälleken 9 57392 Schmallenberg-Sellinghausen
------------------------------	--

<b>Feedback:</b>	<a href="mailto:beate.kaiser@kas.de">beate.kaiser@kas.de</a> oder <a href="mailto:kas-westfalen@kas.de">kas-westfalen@kas.de</a>
------------------	--

*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.*