

## **6. Stimme, Körper, Selbsta Ausdruck – selbstbewusst auftreten**

**Ort und Termin:** online, Samstag 09. und Sonntag 10. Oktober 2021, je 10 - 14 Uhr

**Leitung:** Anna Heidrun Schmitt

*„In keiner Weise dürfen wir uns dazu bewegen lassen, die Stimme der Menschlichkeit in uns zum Schweigen bringen zu wollen.“ (Albert Schweitzer)*

In Zusammenarbeit, in Argumentation, Präsentationen und Gesprächen – ob in Präsenz oder medial - geht es darum, fachlich zu überzeugen, Standpunkte zu vertreten, in Austausch auf Augenhöhe zu sein. Dabei hat auch unsere Art und Weise zu sprechen Wirkung: Wir können „von Herzen“ sprechen, sachbezogen und überzeugend wirken, klar in uns und bezogen auf unser Gegenüber. Oder unsicher, uneindeutig, nicht zu greifen.

In diesem Seminar arbeiten wir mit praktischen Übungen an (innerer und äußerer) Haltung, an Atmung, Stimme und Sprechen. Ziel ist es, das Bewusstsein für Körper, Atmung und Stimme zu stärken, sich selbst wach wahrzunehmen, und den eigenen inneren und äußeren Raum zu entdecken und zu entfalten. Dabei kommen Sprechen und „Tönen“ zur Geltung.

Wertschätzung für sich selbst, Präsenz, innere Ruhe und Klarheit, die Wahrnehmung von sich und dem Gegenüber ermöglichen uns Freiräume – um sicher und klar aufzutreten, Gespräche aktiv und verbindlich zu gestalten, mit Freude, Gelassenheit und Überzeugungskraft da zu sein, und konstruktiv gemeinsam zu wirken.

**Teilnahme-Beitrag:** 150 – 75 Euro, nach Selbsteinschätzung.