

Die Kunst der Selbstinszenierung

Thema und Ziel:

Das Ziel eines Präsenz- und Redentrainings ist, den Teilnehmern in stressfreier Atmosphäre Erlebnisse zu ermöglichen, in denen sie sich auf neue, überraschend andere Weise erfahren.

Die Teilnehmer werden somit in die Lage versetzt, ihr Repertoire an verbalen und nonverbalen Ausdrucksmöglichkeiten zu erweitern.

Dabei geht es nicht um das Erlernen von Fremdverhalten, von äußeren „Zutaten“ zu dem bestehenden Fundus an Fähigkeiten. Es geht nicht um Mangel oder Unvermögen!

Es geht vielmehr um das Erleben, das Bewusstmachen und Aktivieren von nicht gelebten Fähigkeiten und Fertigkeiten.

„Was wir werden können, das sind wir schon!“

Die Wachheit/Aufmerksamkeit der Teilnehmer auf alle inneren (eigene physische Verfassung, emotionale Stimmungslage und gedankliche Anspannung) wie auch äußeren (Ansprechpartner, Raum, Atmosphäre...) Gegebenheiten stärker zu sensibilisieren, ist Inhalt des Seminars.

Gesucht wird nach einem Zustand der Gelassenheit, ohne unterspannt zu sein, und der Wachheit, ohne verspannt zu sein.

Inhalt

Physische Arbeit

- Entspannungstechniken
- Atemübungen, Resonanzübungen
- vom Atem zur Stimme
- von der Stimme zur Sprache
- Körpersprache (nonverbale Kommunikation)

Emotionale Arbeit

- spielerischer Umgang mit dem emotionalen Zustand (Lampenfieber!)
- für Präsenz und Reden geeignete und hinderliche emotionale Zustände
- wie kann ungewollte und unbewusste Emotionalität den Inhalt einer Rede oder eines Auftritts verfälschen oder gar ins Gegenteil verkehren

Mentale Arbeit

- ist Rhetorik Lüge oder sinnvolles Werkzeug bei Reden
- wie bestimmt der Zweck der Rede den Aufbau der Rede
- welches sprachliche Level passt zu welcher Rede (z.B. Vorlesung, Rechenschaftsbericht, Hochzeitfeier ...)
- rede (kommuniziere) ich wirklich oder lese ich nur einen Text vor?

Trainer

Erik Roßbänder ist Schauspieler an der bremer shakespeare company. Als Regisseur hat er mehrere Shakespeare-Stücke sowie eine Oper inszeniert. Er ist Dozent an der Theaterschule TASK. Als Privatcoach und Coachingtrainer hat er große Erfahrung und Kompetenz erworben. Er ist in vielen Fernseh- und Kinofilmen zu sehen und ständiger Gast für Rundfunkproduktionen bei Radio Bremen.

Dauer

Zwei Tage mit je 8 Stunden