

Einladung

Female Empowerment: **RAUS MIT DER SPRACHE!**

ANMELDUNG

Die Teilnehmerinnenanzahl ist auf 18 Personen begrenzt. Anmeldungen aus dem Land Brandenburg werden bevorzugt berücksichtigt. Bitte melden Sie sich **unter Angabe Ihrer Rechnungsadresse** verbindlich bis **Donnerstag, den 16.03.2023** an:

E-Mail: anmeldung.potsdam@fes.de

Link zur online-Anmeldung
<https://www.fes.de/veranstaltung/veranstaltung/detail/266179>

Der Teilnahmebeitrag beträgt 50,00 Euro (erm. 35,00 Euro für Studierende, ALG II-Empfängerinnen, FSJlerinnen) und muss vor dem Seminar überwiesen werden. Sie erhalten mit der Bestätigung die entsprechende Rechnung.

Die FES trägt die Kosten der Übernachtung sowie der im Programm genannten Mahlzeiten (Mittag und Abendessen exkl. Getränke) und Pausenkaffee/-Tee. Der Beitrag ist unabhängig von der in Anspruch genommenen Leistung vor der Veranstaltung zu entrichten. Mögliche Parkkosten vor Ort werden nicht von der Friedrich-Ebert-Stiftung übernommen. Sollten Sie trotz Ihrer Anmeldung verhindert sein, teilen Sie uns dies bitte umgehend mit.

SEMINAR | CAPUTH

24.03. – 25.03.2023

Wie findet meine Stimme auch in großen Runden Gehör? Warum werde ich ständig unterbrochen? Muss ich jetzt wie ein Mann reden - oder finde ich eine eigene starke Stimme?

In diesem Workshop laden wir Sie dazu ein, miteinander ins Gespräch zu kommen, Ihre Erfahrungen auszutauschen, sich gegenseitig zu stärken und zu vernetzen. Wir beschäftigen uns intensiv mit Ihrer Stimme und Körpersprache, wie Sie selbst wirken und wie Sie Ihr Gegenüber wahrnehmen. Sie erfahren, welche Stimm- und Kommunikationstypen es gibt, in welchen Bereichen Sie schon glänzen und warum es sich lohnt, sich in den anderen Bereichen weiterzuentwickeln. Es erwarten Sie viele praktische Übungen zu Stimme, Atmung und Sprechtechnik für eine wirkungsvolle und authentische Kommunikation auf Augenhöhe.

Sie sind herzlich eingeladen.

Katrin Wuschansky,
Landesbüro der Friedrich-Ebert-Stiftung
in Brandenburg

Seminarort:

Märkisches Gildehaus
Schwielowseestraße 58
14548 Schwielowsee OT Caputh

Friedrich-Ebert-Stiftung e.V.,
Landesbüro Brandenburg
Hermann-Elflein-Str. 30/31 | 14467 Potsdam
Tel. (0331) 29 25 55
E-mail: anmeldung.potsdam@fes.de
Web. www.fes.de/landesbuero-brandenburg
 /FES.Brandenburg



Einladung

PROGRAMM *Female Empowerment: RAUS MIT DER SPRACHE!*

Seminarleitung:

Claudia Ehry ist Logopädin, Trainerin, Businesscoach und Inhaberin von redefit Sprechtraining in Potsdam. Durch zusätzliche Ausbildungen wie „Mediensprechen in Radio-, TV- und Postproduktion“ und „Eventmoderation und Rhetorik“ an der Sprecherakademie Berlin hat sie sich weiter auf das Training der Sprechstimme spezialisiert. Sie arbeitet für zahlreiche Unternehmen und NGOs und ist an der Landesakademie und Landesfinanzhochschule tätig.

Freitag, 24.03.2023

17.00 Uhr | Begrüßung, Vorstellung und Kennenlernen, Erfahrungsaustausch, Wünsche und Erwartungen der Teilnehmerinnen

Was die Stimme uns verrät:

- Was hat die Stimme mit unserer Persönlichkeit zu tun?
- Reden Frauen wirklich anders als Männer?
- Welche Unterschiede gibt es in der Kommunikation?
- Warum es sich lohnt, den richtigen Ton zu treffen. Geheimtipp! Stimmliches Pacing.
- Was macht eine charismatische Stimme aus?.

18.30 Uhr | **Abendessen**

- Stimmtest (Welcher Stimmtyp bin ich?), Stimmcheck
- Ausblick/Wünsche für Tag 2

20.30 Uhr | **Ende des 1. Seminartages**

Samstag, 25.03.2023

09.00 Uhr | **Herzlich Willkommen zurück!**

09.15 Uhr | **Einstieg in das Thema:**

Ein Fallbeispiel aus Ihrem Kontext

Starke Körpersprache:

Haltung, Distanzzone, Mimik & Gestik, Präsenz

11.00 Uhr | **Kaffeepause**

Wie verschaffe ich mir in einer größeren Runde Gehör?

Stimm- und Atemübungen:

Wohlfühlstimmlage, Lautstärke, Artikulation, rhetorische Pause, Sprechtempo, Betonung

12.30 Uhr | **Mittagessen**

13.30 Uhr | **Ihre Fallbeispiele**

aus dem beruflichen, ehrenamtlichen, privaten Kontext In Kleingruppen (Wer mag, auch gern im Plenum.)

15.00 Uhr | **Kaffeepause**

15.30 Uhr | **Den richtigen Ton treffen:**

Emotionales Sprechen versus Nachrichtenton
Feedbackrunde und Ausstieg

17.00 Uhr | **Ende des Seminars**

Friedrich-Ebert-Stiftung e.V.,
Landesbüro Brandenburg

Hermann-Elflein-Str. 30/31 | 14467 Potsdam

Tel. (0331) 29 25 55

E-mail: anmeldung.potsdam@fes.de

Web. www.fes.de/landesbuero-brandenburg

 /FES.Brandenburg