

Souverän und überzeugend reden

Seminar
K 02

Flüssig und ausdrucksvoll reden zu können, ist für unseren persönlichen Erfolg oft von ausschlaggebender Bedeutung. Immer wieder ergeben sich berufliche oder private Situationen, in denen wir einen Vortrag oder eine kleine Rede halten müssen und dann daran gemessen werden.

Erzielen wir dabei nicht die gewünschte Wirkung, so liegt das oft nicht an unseren Redehalten, sondern mangelte es uns an bestimmten Redefertigkeiten: Möglicherweise setzten wir nicht die richtigen Ausdrucksmittel ein oder war es eine unpassende oder sogar störende Redegewohnheit, deren wir uns selbst nicht bewusst sind.

Aber auch formale Dinge, wie eine ungeschickte Redegliederung oder ein schlecht zu handhabendes Manuskript, können die Wirksamkeit einer Rede beeinträchtigen und die ohnehin vorhandene Aufgeregtheit steigern.

Seminarziel Die Teilnehmer setzen sich mit den Ursachen von Redehemmungen auseinander und lernen Strategien zu deren Überwindung kennen. Ihnen werden sowohl die Stärken als auch Schwächen ihres Redeverhaltens bewusst und sie erlernen Techniken, mit denen sie die Wirkung ihrer Reden maßgeblich steigern können. In entspannter Atmosphäre erproben sie die Techniken und trainieren ihre Redefähigkeiten.

Inhalte

- Psychologische Ursachen von Redeängsten
- Überwinden von Redehemmungen und -blockaden
- Artikulieren von Gedanken und Gefühlen
- Zielgerechte Redekonzeption
- Folgerichtiger Aufbau einer Rede
- Zweckmäßige Manuskriptformen
- Technische Vorbereitung, Hilfsmittel des Redners
- Techniken für den Nervositätsabbau
- Situationsgerechter Redestil
- Wirkungsvolle Mimik, Gestik, Körpersprache
- Einsatz stimmlicher Ausdrucksmittel
- Analyse des eigenen Redeverhaltens

Methodik Kenntnisvermittlung in Lehrgesprächen und Diskussionen. Videogestützte Redeübungen zur Anwendung erlernter Techniken sowie zur Weiterentwicklung der Ausdrucksfähigkeit. Schriftliches Begleitmaterial und Literaturhinweise intensivieren den Lernprozess.

Teilnehmer Personen, die ihre Redesicherheit, Ausdrucksfähigkeit und Überzeugungskraft steigern wollen. Maximal 8 Teilnehmer/innen.