

## Sicher auftreten und überzeugen

### Kursbeschreibung

<b>Ziel</b>	Sie sind sich der Bedeutung von Körperhaltung und Atemtechnik bewusst und können mit Redehemmungen gut umgehen. Sie können sicherer auftreten, sind sensibilisiert für die Wirkung Ihres Auftretens und präsentieren Ihre Inhalte überzeugend und selbstbewusst.
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Sich selber wahrnehmen und die eigene Konzentration fördern</li><li>▪ Die Kraft und Energie des Atems in Verbindung mit der Stimme kennen lernen</li><li>▪ Wie stehe ich vor Publikum? Was ist Präsenz?</li><li>▪ Aufbau eines Kurzreferates oder einer Präsentation</li><li>▪ Was erzählt meine Körpersprache?</li><li>▪ Umgang mit Lampenfieber</li></ul>
<b>Methoden</b>	Körper-, Atem- und Stimmtraining, Wahrnehmungs-, Brain-Gym- und Improvisationsübungen, Stressabbautechniken, Kurzreferate, Zweier- und Gruppenarbeit
<b>Zielpublikum</b>	Mitarbeitende aus der Verwaltung und dem Mittelbau (mind. 7, max. 10 Teilnehmende), die sich vertieft mit ihrer Stimme, Atmung und Körperhaltung auseinandersetzen möchten
<b>Kursleitung</b>	Yvonne Vogel, Schauspielerin, Trainerin für Atem- und Stimm-, Körpersprache- und Auftrittskompetenz <a href="http://www.yvonnevogel.ch">www.yvonnevogel.ch</a>
<b>Kursdaten</b>	26. und 27. April 2012, jeweils von 9 bis 17 Uhr
<b>Kursgebühr</b>	Keine; Der Kurs wird von der Gleichstellungskommission getragen. Das Mittagessen geht auf eigene Kosten.
<b>Kursort</b>	Café Sowieso, Wesemlinrain 3a, 6006 Luzern / <a href="http://www.cafesowieso.ch">www.cafesowieso.ch</a>
<b>Anmeldung</b>	Bis Freitag, 30. März 2012 an <a href="mailto:chancengleichheit@unilu.ch">chancengleichheit@unilu.ch</a>
<b>Teilnahmebestätigung</b>	Sobald das von Ihnen gewählte Seminar durchgeführt werden kann (d.h. genügend Anmeldung eingegangen sind) erhalten Sie die definitive Teilnahmebestätigung.