

# **Frei sprechen**

## Körperzentriertes Präsentationstraining

In vielen Situationen ist es erforderlich, verständlich, überzeugend und anschlussfähig zu sprechen. Wer über diese Fähigkeiten verfügt, geht zuversichtlich und gelassen in Situationen, die spontanes Sprechen erfordern.

Im Seminar lernst Du, Deinen körperlichen und stimmlichen Ausdruck zu verbessern, Kontakt zu Partner:innen bzw. Publikum herzustellen, das Zusammenspiel von Stimme mit Gestik, Mimik, Blick einzusetzen und den Einfluss von Haltung und Atmung auf das Sprechen zu nutzen.

Im Zentrum stehen praktische Aufgaben. Du übst alleine, mit Partner:in und in der Kleingruppe. Ihr gebt Euch gegenseitig Rückmeldungen, erhaltet individuelle Hinweise und präsentiert auch mal etwas vor den anderen. Nonverbale Kommunikation und ein körperlicher Zugang spielen eine wesentliche Rolle.

*Bitte bringe Freude am Ausprobieren und Austauschen mit!*

**Workshop**

für Universitäten, Hochschulen,  
(Berufliche) Schulen, Bildungseinrichtungen

**Gruppe**

12–16 Personen  
Studierende, Auszubildende, Schüler:innen  
aller Fachrichtungen

**Zeiten**

2–3 Tage

**Raum**

heller, hoher, warmer Raum  
mind. 5 qm freie Fläche pro Person  
sauberer, glatter Boden (Parkett)  
wischbare Schreibgelegenheit  
bewegliche Stühle

**Honorar**

auf Anfrage  
zzgl. Spesen (Reise, Hotel),  
ggf. Umsatzsteuer

**Kontakt**

[info@dirkschuka.de](mailto:info@dirkschuka.de)  
[www.dirkschuka.de](http://www.dirkschuka.de)