

WORKSHOP *
für Frauen am Fachbereich Rechtswissenschaft

**Kompetent, selbstbewusst und erfolgreich?
Wirkungsvolle Kommunikation durch Stimmklang und Präsenz**

Kennen Sie das?

In einer Seminarsitzung oder einem Colloquium bringen Sie einen neuen und weiterführenden Vorschlag ein, doch irgendwie geht er unter und wird nicht weiter verfolgt. Fünf Minuten später macht ein Kommilitone denselben Vorschlag und alle sind begeistert!

Oder diese Situation: Sie haben eine Präsentation/ einen Vortrag sorgfältig erarbeitet, viel Zeit darin investiert und wissen, dass sie gute Arbeit gemacht haben. Bei der Präsentation jedoch geraten sie ins Schleudern. Sie haben das Gefühl, viel zu wenig Luft zu haben und müssen sich beim Sprechen ständig räuspern. Ihre Stimme trägt nicht und es ist anstrengend zu sprechen – und dann wird Ihnen auch noch gesagt, dass Sie lauter sprechen sollen. Sie sind von ihrem Inhalt abgelenkt, weil sie stimmlich nicht umsetzen können, was sie gedanklich entworfen haben. Zurück bleibt das Gefühl, ihr eigentliches Können nicht wirkungsvoll gezeigt zu haben und nicht überzeugend aufzutreten zu sein.

Was ist da passiert?

Ohne dass wir uns dessen bewusst sind, stellt uns in solchen Situationen oft ein Aspekt unseres Auftretens ein Bein: Unser Stimmklang und unsere Präsenz beim Sprechen. Denn wir drücken uns zwar selbstverständlich durch unsere Stimme aus, doch unsere Stimme bringt auch etwas über uns selbst zum Ausdruck. Neben unserer momentanen Stimmung übertragen unsere Sprechmuster, der Stimmklang und unser stimmlich-körperliches Auftreten auf einer grundsätzlichen Ebene, wie wir uns in Bezug auf uns selbst fühlen: sind wir uns nicht so sicher, wie etwas ankommt? Wollen wir als „freundlich und angenehm“ gelten? Haben wir Angst, nicht genug zu sein? Diese Haltungen haben einen unmittelbaren Einfluss darauf, ob wir von unserem Gegenüber als kompetent, selbstbewusst und erfolgreich wahrgenommen werden.

Dieser Stimmworkshop gibt Ihnen einen Zugang zu wirkungsvoller Kommunikation. Verschiedene Dimensionen von Stimme werden dabei angesprochen – die körperliche Basis einer gut sitzenden Stimme, die „Stimmung“ und innere Haltung einer gut klingenden Stimme und konkrete Techniken zur Projektion Ihrer Stimme. Zu den Inhalten des Workshops gehören neben praktischen stimmtechnischen Übungen auch theoretische Hintergründe zur Stimmgesundheit, sowie Rollenspiele und die Auseinandersetzung mit der eigenen Stimme. Die Teilnehmerinnen lernen so, ihren eigenen Stimmklang und ihr Auftreten bewusst wahrzunehmen und bekommen Werkzeuge, um erfolgreich und selbstsicher auftreten zu können.

- Die Veranstaltung ist kostenfrei -

Leitung: Marion Haak-Schulenburg

Teilnehmerzahl: 6 bis 12 Teilnehmerinnen

Zeit und Ort: Samstag, 20. Januar 2018, 10.00 bis 15.30 Uhr

Boltzmannstr. 3, R. 4404

[Anmeldung bitte bis 16. Januar 2018 unter: frauenbeauftragte@rewiss.fu-berlin.de](mailto:frauenbeauftragte@rewiss.fu-berlin.de)

*gefördert aus Mitteln des Fachbereichs Rechtswissenschaft im Rahmen des Frauenförderplans