



Die Vielfalt meiner Stimme nutzen und genießen Impulse für ein präsenteres Sprechen (und Singen) in Beruf und Alltag

Bildungsurlaub nach AWbG

Montag, 10. Oktober 2022, Beginn: 14:30 Uhr bis
Freitag, 14. Oktober 2022, Ende: 14:30 Uhr

TAGUNGSSTÄTTE SOEST

B 38

Als Menschen teilen wir uns über unsere Stimme mit – im Sprechen und Singen, im Summen und Tönen. Wie wir gestimmt sind, das ist an unserer Stimme zu hören.

Leitend in diesem Kurs sind dabei etwa folgende Fragen:

- Wie kann ich meine Stimme gezielt und wirkungsvoll in Beruf und Alltag einsetzen?
- Inwieweit kann ich meine Körpersprache und meine Stimme als Ausdrucksinstrument meiner Persönlichkeit wahrnehmen?
- Wie kann ich durch den Einsatz meiner Stimme mein Selbstbewusstsein trainieren und weiterentwickeln?
- Was bedeutet es, authentisch und präsent „aus dem Herzen“ zu sprechen?

In diesem Kurs setzen wir Atem und Bewegung ein und arbeiten mit Methoden der Theater- und Gesangspädagogik. Wir nehmen verbale und nonverbale Kommunikation und Körpersprache in den Blick und erkunden unsere eigene Stimme.

In entspannter Atmosphäre können wir mit unserer Stimme experimentieren und so vielleicht ganz neue Töne entdecken.

Ihre persönlichen Erfahrungen aus Beruf und Alltag fließen dabei immer in den Unterricht mit ein.

Zielgruppe: Der Kurs ist sowohl für Anfänger*innen als auch Fortgeschrittene geeignet.

Kursleitung: **Karin Badar**, Diplom-Sozialpädagogin, Schauspiel- und Präsentationscoach (DGFC), Theaterpädagogin (BuT), Tanzpädagogin (AfT Bochum), Stimmcoach (IGST Berlin), Schauspielerin & Sängerin, Düsseldorf
(www.kabathea.de)

Kooperationspartner: Referat für gesellschaftliche Verantwortung im Ev. Kirchenkreis Gelsenkirchen und Wattenscheid

Leitung: Christina Vetter

Antje Röckemann, Theologin, Atempädagogin (Middendorf), Tanzpädagogin (AfT Bochum), TZI-Diplom (Themenzentrierte Interaktion), Gelsenkirchen
(www.kircheGelsenkirchen.de)

Hinweis: Wir empfehlen, während des gesamten Seminars lockere Kleidung zu tragen. Bringen Sie bitte auch warme Socken und bequeme Schuhe mit sowie eine Unterlage (z. B. Yogamatte) und eine Decke.

PROGRAMM

Arbeitszeiten: Das Seminar sieht auch eine Arbeitseinheit nach dem Abendessen vor (längstens bis 20:30 Uhr), dafür ist eine längere Mittagspause eingeplant.

Montag, 10.10.2022

Wir lernen uns kennen und besprechen den Ablauf der Bildungswoche. Nach ersten Aufwärmübungen beschäftigen wir uns mit der Wahrnehmung von Stimme und Körpersprache. Kommunikations-Situationen aus Beruf und Alltag werden (auch mit Videoaufnahme) besprochen.

Dienstag, 11.10.2022

Wir starten mit Atem- und Körperübungen in den Tag. Wir fragen nach dem Verhältnis von Macht und Stimme/Sprache und experimentieren mit Formen der Selbstbehauptung. Das Erkennen und Einsetzen eigener Stärken wird in Einzel- und Paararbeit vor der Gruppe geübt.

Mittwoch, 12.10.2022

Die schon bekannten Stimm- und Körperübungen werden wiederholt und vertieft. Das Lesen und Verstehen sowie das Einsetzen von Körpersprache wird geübt: Mimik, Gestik, Bewegung, Haltung, Positionierung im Raum. Videoaufnahmen unterstützen die Selbst- und Fremdwahrnehmung.

Donnerstag, 13.10.2022

Heute geht es um Ausstrahlung und Authentizität. Mit Elementen aus dem Schauspieltraining üben wir den eigenen Ausdruck und eine wirkungsvolle Präsentation.

Es bleibt Zeit, weitere, auch schwierigere Kommunikationssituationen anzuschauen und probeweise Lösungen zu entwickeln.

Freitag, 14.10.2022

Am letzten Tag sammeln wir die Erfahrungen ein und reflektieren den Prozess. Es gibt Zeit zur Übertragung in den beruflichen und privaten Alltag.

Wir orientieren uns am Prozess und an den Wünschen der Teilnehmenden, Änderungen im Ablauf sind daher möglich.

BILDUNGSURLAUB

Die Evangelische Frauenhilfe in Westfalen e.V. ist Teil des Evangelischen Erwachsenenbildungswerkes Westfalen und Lippe e.V. Diese Veranstaltung ist eine anerkannte Bildungsveranstaltung nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz NRW und wird in Übereinstimmung mit den gesetzlichen Vorgaben als Fort- und Weiterbildungsmaßnahme durchgeführt.

Den Bildungsurlaub müssen Sie direkt bei Ihrem Arbeitgeber oder Ihrer Arbeitgeberin beantragen. Bei Bedarf senden wir Ihnen eine Anmeldebestätigung zur Vorlage zu.

TEILNAHMEBEDINGUNGEN

Anmeldung

Evangelische Frauenhilfe in Westfalen e.V. | Sylvia Pitke
Postfach 13 61 | 59473 Soest | Fax 02921 371 236
pittke@frauenhilfe-westfalen.de www.frauenhilfe-bildung.de

Schriftlich per Post, E-Mail oder Fax ist Ihre Anmeldung verbindlich und verpflichtet umgehend zur Zahlung.

Ist der Kurs ausgebucht oder findet er nicht statt, erhalten Sie eine Benachrichtigung und eine Rückerstattung. Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen, die Sie unter www.frauenhilfe-bildung.de finden.

Information (Mo - Do: 10:00 - 14:00 Uhr)

Christina Vetter, Tel. 02921 371 239

Kosten

Mitglieder der Evangelischen Frauenhilfe in Westfalen e.V. erhalten eine Ermäßigung auf Kost und Logis wie ausgeschrieben.

Seminargebühr: **489,00 €**,

zzgl. Verpflegung (verpflichtend): **90,00 €**

Frauenhilfe-Mitglied: **80,00 €**

Zubuchbar: 4 Übernachtungen mit Frühstück

Einzelzimmer : 157,20 €

Frauenhilfe-Mitglied: 141,50 €

Einzelzimmer mit Dusche/WC: 197,20 €

Frauenhilfe-Mitglied: 177,50 €

Sie erhalten eine Rechnung.

Stornierung

Sollten Sie verhindert sein, melden Sie sich bitte rechtzeitig schriftlich ab. Bei kurzfristigen Absagen werden Ausfallgebühren erhoben: 14 bis zu 9 Tage vor Veranstaltungsbeginn beträgt die Ausfallgebühr 50 % der angegebenen Kosten, 8 bis 1 Tag vor Veranstaltungsbeginn 75 %, bei Abmeldung am Veranstaltungstag 100 %.

Tagungsort

TAGUNGSSTÄTTE SOEST | Feldmühlenweg 15
59494 Soest | www.tagungsstaette-soest.de
Tel. 02921 371 280

Während der Veranstaltung werden ggf. Fotos zur Nutzung in der Öffentlichkeits- und Pressearbeit erstellt. Sie können zu Beginn der Veranstaltung Ihre Einwilligung dazu widerrufen. Die Videoaufnahmen, die während der Bildungswoche entstehen, werden nicht veröffentlicht.

Anmeldung an:

Evangelische Frauenhilfe in Westfalen e.V., Sylvia Pittke, Postfach 13 61, 59473 Soest, Fax 02921 371 236, pittke@frauenhilfe-westfalen.de

Anmeldung

**Die Vielfalt meiner Stimme nutzen und genießen – Impulse für ein präsenes Sprechen (und Singen) in Beruf und Alltag
10. – 14.10.2022, B 38**

Name, Vorname

Straße

PLZ/Ort

Telefon/Mobiltelefon

EMail

Geb.-Datum

Sonderkostform

Mitglied der Evangelischen Frauenhilfe in Westfalen e.V.

Bildungsurlaub (muss beim Arbeitgeber/ bei der Arbeitgeberin beantragt werden)

Ich stimme zu, dass meine Daten veranstaltungsbezogen elektronisch erfasst und gespeichert und für die Zusendung von Veranstaltungsinformationen der Evangelische Frauenhilfe in Westfalen e.V. verwendet werden. Hinweis: Ihre Einwilligung können Sie jederzeit widerrufen.

Ort, Datum, Unterschrift

Zusätzlich buche ich in der TAGUNGSSTÄTTE SOEST als Unterkunft:

Einzelzimmer (Frühstück)

Einzelzimmer mit DU/WC (Frühstück)

Abweichende Rechnungsanschrift (bei Bedarf):

Institution

Straße

PLZ, Ort

Ort, Datum, Unterschrift