

Fortbildungsangebot:

„Ein stimmiger Auftritt: Souveräner Umgang mit Lampenfieber“

1. Tag

Rhetorik für Dolmetscher **Souverän im Rampenlicht**

In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie durch den gezielten Einsatz von Stimme, Tonfall, Wortwahl und Körpersprache sicher und souverän auftreten, ein Publikum für sich einnehmen und Ihre persönliche Wirksamkeit optimieren können.

Ziel ist es, das Bewusstsein auch auf die nicht-sprachlichen Signale zu lenken, die immerhin den Löwenanteil der persönlichen Ausstrahlung ausmachen.

Sie sensibilisieren Ihre Wahrnehmung, trainieren Ihre rhetorischen Fähigkeiten anhand von praktischen Kommunikationsübungen und entschlüsseln dabei das Geheimnis positiver Selbstdarstellung.

Im Mittelpunkt stehen folgende **Inhalte:**

- **Der erste Eindruck:** Wie Sie Wirkung gestalten
- **Mit Überzeugungskraft:** Sprechen vor Gruppen
- **Die persönliche Ausstrahlung:** Selbstbild und Fremdbild
- **Eloquent und spontan:** Sprechen aus dem Stegreif
- **Auf den Punkt gebracht:** Sprechen mit Struktur und Überzeugungskraft
- **Sprechen mit Mikrofon:** Was dabei zu beachten ist
- **Rhetorische Gestaltung:** Tipps und Tricks

Die Fortbildung bietet Ihnen die Gelegenheit, Ihre persönlichen rhetorischen Fähigkeiten auszubauen. Bei den praktischen Übungen gehen wir auf nonverbale, sprachliche und inhaltliche Aspekte ein.

Das Ziel: Überzeugend auftreten in der Lautsprache.

Fortbildungsangebot:

„Ein stimmiger Auftritt: Souveräner Umgang mit Lampenfieber“

2. Tag

Rhetorik für Dolmetscher

Lampenfieber im Zaum halten - Selbstwert stärken

Wenn es ums Voicen geht, verspüren viele Dolmetscher/innen schnell wachsende Anspannung, feuchte Hände, Magendruck, Atemnot oder einen Kloß im Hals. Manche nehmen den Auftrag gar nicht erst an. Doch das muss nicht sein - ist ja schließlich alles nur „Kopfkino“...

Wir gehen den heimlichen Saboteuren auf die Spur, stärken unser Selbstwertgefühl, führen Panik-Fantasien ad absurdum und üben uns in spontaner Sprechfertigkeit.

Im Mittelpunkt stehen folgende **Inhalte:**

- **Lampenfieber positiv nutzen:** souverän trotz Aufgeregtheit
- **Glaubenssätze und andere Innere Kritiker:** Saboteure entzaubern
- **Mit Körper und Geist:** Übungen zur Kurzzeit-Entspannung
- **Selbstsicherheit:** mentale Stärkung als Voraussetzung für souveränes Auftreten
- **Spontane Sprechfertigkeit trainieren:** Sprechen auf Knopfdruck, spielen mit Tonfall und Ausdruck

Methodik:

- Impulsreferat
- Selbstreflexion
- Kleingruppen- und Partnerübungen mit Austausch im Plenum

Beide Tage bauen aufeinander auf. Aufgrund des personenzentrierten Konzepts ist die Teilnehmerzahl auf maximal 12 Personen beschränkt.

Zeitraumen: 10:00-17:30

Referentin: Kathrin Imke ist deutschlandweit als Dozentin für „Stimme & Rhetorik“ in der Aus- und Fortbildung von Gebärdensprachdolmetschern tätig. Die hauptberufliche Stimm- und Kommunikationstrainerin ist studierte Linguistin, Dipl. Dolmetscherin für Englisch und Spanisch, sowie ausgebildete Profi-Sprecherin für Funk und Fernsehen.