

ANMELDUNG

WIR FREUEN UNS AUF IHRE ANMELDUNG

unter www.azk-csp.de -> Seminare.

Hier finden Sie auch unsere AGBs.

Die Teilnahme an allen Seminareinheiten ist verpflichtend!

Der Seminarbeitrag beträgt 490,00 € inklusive Verpflegung gemäß Programm sowie Unterkunft im Doppelzimmer und 554,00 € im Einzelzimmer.

Das Seminar wird unterstützt von der Bezirksregierung Köln über das Weiterbildungsgesetz NRW

Bezirksregierung Köln



Mahlzeiten im AZK ab:

- 07.30 Uhr Frühstück
- 10.00 Uhr Vormittagskaffee
- 12.15 Uhr Mittagessen
- 14.30 Uhr Kaffee/Kuchen
- 18.15 Uhr Abendessen

JOHANNES-ALBERS-BILDUNGSFORUM gGMBH

Wir sind anerkannter Träger der politischen Jugend- und Erwachsenenbildung und verstehen uns als Forum des Dialogs. Die Bildungsarbeit steht in der Tradition christlich-sozialer Arbeitnehmerbildung auf der Grundlage des christlichen Menschenbildes.



Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH
im Arbeitnehmer-Zentrum Königswinter
Johannes-Albers-Allee 3
53639 Königswinter
Internet: www.azk-csp.de



SEMINARLEITUNG

Sebastian Rostek, Bildungsreferent Mitbestimmung und Arbeitnehmerkolleg, Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

SEMINARBEGLEITUNG

Hella Prockat, Atemtherapeutin, Sängerin, Diplommusikpädagogin, Berlin

ANMELDUNG UNTER:

WWW.AZK-CSP.DE

INFOS UNTER:

Patricia Ingelbach
02223-73119
bildungsforum@azk.de

Fotos: iStock/alvarez (Titel), Roland Goseberg, rheinline (Rückseite) ...
Rev.-Nr.: 6.18b.2, Freigabe 29.10.2024



Fotolia_141643185

Sprech-, Präsentations- und Atemtraining

Stimmliche und körperliche Präsenz für einen überzeugenden Auftritt in Beruf und Gesellschaft

16.03.-20.03.2026

Kurs-Nr. 26.6.556

Tagungsort: Arbeitnehmer-Zentrum Königswinter
Johannes-Albers-Allee 3
53639 Königswinter





PROGRAMM



Sehr geehrte Damen und Herren,

die Stimme ist eines unserer elementaren Kommunikationsinstrumente – im Beruf ebenso wie im gesellschaftlichen Miteinander. Wer klar, präsent und überzeugend spricht und sich der Zusammenhänge zwischen körperlicher Verfassung und Außenwirkung bewusst ist, wird gehört, verstanden und ernst genommen. Auch die Beachtung einer angemessenen Atmung für eine tragfähige Stimme und selbstsichere Körpersprache ist in diesem Kontext essentiell.

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an alle, die ihre Stimmkraft und Sprechtechnik sowie die dafür erforderliche Atemtechnik gezielt verbessern möchten. Damit einher gehen auch Arbeitsweisen zur Optimierung Ihrer Körpersprache. Ob im Kundengespräch, bei Präsentationen, in Verhandlungen oder im gesellschaftspolitischen Diskurs: Eine souveräne sprachliche und körperliche Präsenz schafft Sicherheit, Vertrauen und Einfluss. So werden Sie nicht mehr „überhört“ und vermitteln Ihre Botschaften mit der von Ihnen gewünschten Wirkung!

Herzlich willkommen in Königswinter!

Sebastian Rostek

Hella Prockat

MONTAG, 16. MÄRZ 2026

BIS 13 UHR

Anreise

13.00- 13.15 UHR

Begrüßung / Einführung in die Thematik

Sebastian Rostek, Bildungsreferent Johannes-Albers Bildungsforum gGmbH / **Hella Prockat**, Atemtherapeutin, Sängerin, Diplommusikpädagogin

13.15 – 15.00 UHR

Verbesserung des Stimmesatzes im Beruf und gesellschaftlichen Diskurs

- Wirkung bestimmter Arbeitsweisen aus der Stimm- und Atemarbeit

- Wahrnehmung und Anregung der eigenen Stimm- und Atemtätigkeit
- Reflexion: Anwendung des Erlernten in konkreten beruflichen oder gesellschaftlichen Situationen

15.00 – 18.00 UHR

Körperhaltung und deren Wirkung auf die Stimme und die Präsenz in Berufsalltag und Gesellschaft

- Äußere und innere Haltung und Fehlhaltung im sichtbaren Auftreten
- Herausforderungen im Arbeitsalltag / im gesellschaftlichen Leben / Welche Schnittmengen haben die Teilnehmenden?
- Übungen: Körperhaltung / Wirkung auf Stimmesatz / aktives Stehen, Gehen, Sprechen bei Präsentationen

Was ist Präsenz am Arbeitsplatz und im gesellschaftspolitischen Miteinander?

DIENSTAG, 17. MÄRZ 2026

09.00 – 12.15 UHR

Der Stimm- und Sprachapparat und die Funktion der Atmung - Wirkung auf die stimmliche Präsenz im Berufsalltag und in gesellschaftspolitischen Situationen

13.15 – 17.45 UHR

Die Rednerstimme

- Lautsprachenerwerb / Individuelle Sprechstimmlage / Unterschied zwischen privater und öffentlicher Stimme
- Lampenfieber: Sprachmelodie und stimmliche Veränderungen
- Zeitgeist und Sprachgeschmack in der Entwicklung der Medien

MITTWOCH, 18. MÄRZ 2026

09.00 – 12.15 UHR

Selbstpräsentation: Kraftvoll, offen, authentisch, flexibel (Teil 1)

- natürliche Gestik und Durchlässigkeit

- Selbstsicherheit fördern
- Übung zur Anwendung in einer Vortragssituation

13.15 – 17.45 UHR

Selbstpräsentation: Kraftvoll, offen, authentisch, flexibel (Teil 2)

- Geistige Klarheit durch Körperübungen
- Aufregung reduzieren
- Übung: Entspannte Stimme, angenehmer Klang

DONNERSTAG, 19. MÄRZ 2026

09.00 – 12.15 UHR

Fokussierung – Die Präsenz von innen

- Konzentrationstechniken
- Wahrnehmung und Wahrnehmungsübungen

13.15 – 17.45 UHR

Erweiterung der Kommunikationskompetenz am Arbeitsplatz und in gesellschaftspolitischen Diskursen

- Umgang mit fehlender eigener Präsenz
- Tipps zur Erweiterung der Kommunikationskompetenz (z. B. Sprechtempo, am Arbeitsplatz und im gesellschaftlichen Kontext einsetzbare Hilfen)

FREITAG, 20. MÄRZ 2026

09.00 – 12.30 UHR

Spontaneität, Authentizität und Selbstsicherheit im Publikumsverkehr und im gesellschaftlichen Umgang

12.30 – 13.00 UHR

Seminarbewertung & Feedbackrunde Sebastian Rostek / Hella Prockat

Anschließend Mittagessen und Abreise

Änderungen vorbehalten!