



## **Georg-August-Universität Göttingen**

Goßlerstr. 9  
37073 Göttingen

### **"Sie sind kompetent, - und das soll man auch hören, sehen und spüren!"**

Jeden Tag aufs Neue stehen Nachwuchs-Wissenschaftlerinnen, Doktorandinnen oder Professorinnen im Dialog mit Studierenden, Mitarbeitern, Kollegen oder Fachpublikum. Sie präsentieren bei Kongressen, kommunizieren in Meetings, führen anspruchsvolle Gespräche und Lehrveranstaltungen. Sie vermitteln Ihren Hörern / Publikum mit Ihrer Performance - also Ihrer Stimme, Körpersprache und Persönlichkeit - Ihre Inhalte. Menschen mit geschulter Stimme, Sprechtechnik und Körperbewusstsein und einer natürlichen Präsenz, heben sich in diesen Situationen von der Masse ab und haben dadurch einen deutlichen Wettbewerbsvorteil.

### **Es nicht nur wichtig WAS, - sondern entscheidend wichtig WIE man etwas sagt!**

Durch die Arbeit an Atmung, Stimme, Sprechtechnik und Körpersprache, kann man im Training von **"Raus mit der Sprache!" mit Katharina Padleschat** lernen, wie man sein "Instrument" wirkungsvoll, professionell und gleichzeitig ökonomisch einsetzt um sich präsent und charismatisch Gehör zu verschaffen.

### **"Stimme, Sprechen und Körpersprache als Kommunikationsinstrument!"**

#### **Wesentliche Fragen, die ich u. a. in meinem Training bearbeite:**

Trainings-Inhalte / Theorie + Praxis:

- Wie funktioniert Ihr "Instrument Stimme"
- Was gilt es beim Atmen zu beachten, wie bedeutet „Atemtechnik“?
- Wie können Sie Ihr Stimmvolumen vergrößern?
- Wie können Sie Sprechangst und Lampenfieber effektiv bekämpfen?
- Wie optimieren Sie Verständlichkeit und Präsenz durch gute Sprechtechnik
- Wie präsentieren Sie überzeugend und charismatisch?
- Welche Fehler - die Ihre Performance stören - machen Sie unbewusst?
- Wie setzen Sie Ihre Körpersprache professionell ein, ohne künstlich zu wirken?
- **Typisch Frau? Typisch Mann? Im Beruf - gibt es noch Unterschiede?**
- Wie „tickt Mann“ im Beruf? (Hierarchie, Territorium, Konkurrenz)
- sich Respekt verschaffen / Frau und Mann auf Augenhöhe
- Authentizität??!! - echt um jeden Preis? Wie will ich wirken?
- Für Klarheit sorgen / Weniger Worte - mehr Wirkung / „Raus aus der Rechtfertigungsschleife“