

Coaching-Center für Nachwuchswissenschaftlerinnen

## Workshop Körpersprache und Souveränität

Zielgruppe:  
Nachwuchswissenschaftlerinnen aller Fachbereiche

Ziel des Workshops:

Der eigene Körper trägt maßgeblich zu unserem Gesamteindruck bei. Unser Gegenüber sieht uns und bewertet ständig unsere Körpersprache. Dadurch entstehen oft Missverständnisse. Man sagt das eine — doch der Körper "spricht" etwas ganz anderes. Das Seminar schafft Bewusstsein für die Wirkung der Körpersprache, gibt Input zu deren Entschlüsselung und vermittelt einen bewussteren Umgang mit der eigenen Körpergesundheit.

Dieses Seminar ist eine thematische Weiterführung des Seminars am 21. Februar *Stimmliche Präsenz und Sprechtechnik*. Zunächst werden einige Übungen aus dem Bereich der Stimmbildung wiederholt. Dann wird das Bewusstsein für den eigenen Körper durch Entspannungs- und Bewegungsübungen sowie anhand verschiedener Übungen aus dem professionellen Schauspieltraining geweckt. Ein weiterführendes Training soll dann die Ausdrucksmöglichkeiten des eigenen Körpers schulen, denn innere Ruhe und eine klare Gestik signalisieren dem Gegenüber Kompetenz.

Inhalte:

- kompetentes Auftreten
- die persönliche Wirkung verbessern
- Stressmanagement Körpersprache: Souveränität und klare Gesten
- das Gegenüber durch innere Ruhe und Kraft überzeugen
- Präsenz zeigen und Souveränität ausstrahlen durch Körperhaltung
- Einsatz von Gestik und Mimik

Methoden:

- Gruppen- und Einzelarbeit
- Schauspieltraining
- Körperarbeit

Referentin: Christine Stahl, Dozentin für Sprechtraining, Regisseurin, Schauspielerin, Mainz

Termin: Freitag, den 07. März 2014 von 10:00 Uhr s.t. bis 18:00 Uhr

Ort: Campus, Hochschule für Musik, Beethovenraum, Jakob-Welder-Weg 28

Eine Veranstaltung des Büros für Frauenförderung und Gleichstellung der Johannes Gutenberg-Universität Mainz im Rahmen des Projektes „Coaching-Center für Nachwuchswissenschaftlerinnen“.

Nähere Informationen im Frauenbüro, Forum 3, Anne Schulze-Selmig M.A., Zimmer 00-320, Tel. 06131/39-25783, E-Mail: [coaching-center@uni-mainz.de](mailto:coaching-center@uni-mainz.de) Anmeldung auf der Homepage: <http://www.frauenbuero.uni-mainz.de/158.php>