

Kommunikation auf der Bühne: Selbst-bewusst, klar und präsent

Das Training richtet sich an Campaigner*innen aus dem politischen Bereich, die Sicherheit, Tipps und persönliches Feedback zu ihrem Auftritt auf der Bühne erhalten wollen. Die zentralen Fragen und Übungen für das Training sind: Wie finde ich in der Vorbereitung meine Rolle und innere Mitte? Wie nutze ich meine Stimme, den Körper, die Bühne und Medien? Wie bleibe ich in brenzligen Situationen gelassen? Und: Wie bringe ich das, was mir inhaltlich wichtig ist, in wenige und emotional packende Botschaften?



Als Bühne wird jeder kommunikative Raum verstanden, der bewusst für die Vermittlung von Inhalten, Emotionen und Handlungsappellen genutzt wird (z.B. Impulsvorträge, Panels und Workshops). Das Training führt Elemente aus den Bereichen Rhetorik, Strategie, Theater/Performance und Achtsamkeit zusammen. Alle drei Teile verbinden Impulse, praktische Übungen und die persönliche Reflektion.

Dauer: halbtägig

Teilnehmer*innen: 4-8 Personen

„Das Training hat gezeigt, wie wichtig und gleichzeitig herausfordernd es ist, einen präzisen Fokus zu finden. Die praxisnahen Impulse und Rollenspiele haben mir geholfen, meine Botschaften klar und überzeugend zu formulieren. Auf den Punkt zu kommen ist auch eine Kunst!“

Kai Krautter, Gründer von Positiv Korreliert,
PhD Student, Harvard Business School

Teil 1. Sicheres Auftreten und Präsenz

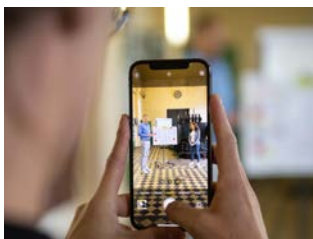
Persönliche Erfahrungen, Ziele, Stärken und Lernfelder, Innere Haltung, Check-in, Stimme und Atem, Gestik, Positionierung und Bewegung im Raum

Teil 2. Analytische Klarheit und Emotionalität

Narrative als Struktur, Botschaften, Bildlichkeit, Souveränität durch Pausen und langsames = adäquates Sprechen

Teil 3. Rollenspiele zu persönlich spannenden und herausfordernden Situationen

Mehrere Durchläufe/Lernschleifen, Feedback durch den Trainer und die Gruppe, Videoaufzeichnung zum Mitnehmen



Dr. Dominik Zahrnt

Strategie- und Organisationsentwickler, Moderator, Trainer
zahrnt@revolutionaere-ideen.de

•revolutionäre ideen