

# MIT KLARER STIMME IM EHRENAMT

## Souverän auftreten und präsentieren

Manchmal fällt es uns schwer, souverän aufzutreten und unsere Ideen überzeugend zu präsentieren. Yoga und Sprechtraining können Ihnen helfen, Ihren Körper besser zu spüren und Ihr Selbstbewusstsein zu stärken. Wenn Sie mit beiden Beinen fest auf dem Boden stehen, eine aufrechte Haltung einnehmen und klar und deutlich sprechen, wird souveränes Auftreten und Kommunizieren zum Kinderspiel.

Dieses Seminar vereint Präsentationstechniken, praktische Übungen aus dem Yoga und Sprechtraining mit modernen wissenschaftlichen Erkenntnissen. Es bietet Ihnen viele Übungen und Anregungen, die Sie sofort und unmittelbar in ihren (Berufs-)Alltag umsetzen können. Sie lernen, wie Sie geschickt formulieren, Ihr Lampenfieber überwinden und Ihre Körpersprache und Ihre Stimme gezielt einsetzen können, um souverän aufzutreten und zu überzeugen.

### Zielgruppe

Alle ehrenamtlich Engagierten in Sachsen, die ihr Selbstbewusstsein stärken wollen oder ihrem Auftreten eine selbstbewusstere Note verleihen möchten

### Inhalte

- Grundlagen verbaler und nonverbaler Kommunikation
- Souverän und wirkungsvoll auftreten
- Körpersprache bewusst einsetzen
- Die eigene Stimme entdecken und schulen
- Gezielte Yoga-Übungen zur Stärkung des Selbstbewusstseins

### Methoden

Vortrag, Selbstreflexion, Praktische Übungen, Austausch

### Voraussetzungen

Offenheit für Yoga und Meditation

Technische Voraussetzungen:

- PC, Laptop oder Tablet mit aktuellem Betriebssystem und Audio (ggf. USB-Headset) und Webcam

- stabile Internetverbindung

## Hinweise

Dies ist ein kostenfreies Angebot der Ehrenamtsakademie Südwestsachsen. Diese Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes. Um eine frühestmögliche Anmeldung wird gebeten.

## Dozent\*in:

[Dr. Karin Matko](#)

(Psychologin, Yogalehrerin, Meditationsforscherin)

## Kosten:

Kostenlos

## Seminar-Nr:

EA 23-09-20

## Anmeldung bis:

11.09.2023

---

<b>Datum/Uhrzeit</b>	<b>Ort</b>	<b>Anmeldung</b>
20.09.2023	Online	
15:30 - 19:00 Uhr	Online	