

# PARLA®-Trainings 2014

## Stimme - Stäbe - Statusspiele

### Trainingsseminar zur Auftrittskompetenz

#### Ziele

Sie erreichen innere Freiheit im Auftreten vor Gruppen und entdecken Ihren eigenen Auftrittsstil. Sie erreichen Autonomie in Situationen in denen sie herausgestellt sind. Zur Vermittlung Ihrer Botschaft bei Vorstellungsgesprächen, in Teams, vor Gruppen oder einem Vortragspublikum stehen Ihnen Potenziale wie die Klarheit Ihres Denkens, Ihre Kreativität, Ihr Charme und Ihr Humor zur Gestaltung der Situation befreit zur Verfügung. Bewährte Schauspieltechniken bringen Sie in die Lage, die Aufmerksamkeit und Spannung des Publikums zu steuern und immer im Status des Gestalters der Situation zu agieren.

#### Ihr Nutzen

Durch sensibilisierende Übungen erlangen Sie die Kompetenz, Ihre Botschaft wirkungsvoll und überzeugend zu präsentieren. Sie wappnen sich vor den Haupthindernissen beim Auftreten vor Publikum – Stress und dem Verlust der inneren Freiheit. Ihr Körper und Ihr mentales System werden freier verfügbar sein. Sie geraten nicht in den Verteidigungsmodus: Kämpfen oder Fliehen — beides Verhaltensweisen, die einer Auftrittssituation nicht angemessen sind. Ihr Wahrnehmungs- und Sprechverhalten wird geschult, sich der Stärken und Ressourcen gewahr zu bleiben, um von den Zuhörenden die volle Aufmerksamkeit zu erhalten. Zusätzlich werden Ihnen für individuellen Anwendungen Selbstcoachingtools zur Präsenzsteigerung und Stressableitung an die Hand gegeben.

#### Inhalte

- *Gestalten durch Spüren und Denken.* Wir üben mit hoher mentaler Präsenz wahr zu nehmen und durch erinnertes Spüren Situation in unserem Sinn konkret um zu gestalten.
- *Kreativität jenseits der Grenzen.* Wachheit und Neugierde für innere Impulse helfen uns, Neues (Undenkbares) entstehen zu lassen.
- *Kommunikationsstile sind veränderbar.* Durch das Sichtbar- Werden- Lassen von persönlichen Kommunikationsmustern in Paar- und Gruppenübungen mit Buchenstäben, lernen wir, „buchstäblich“ nützliche Veränderungen in unserer Strahlkraft zu erreichen.
- *Sich stimmig verhalten.* Wir nutzen unsere Stimme als Seismograf innerer Balance. Unsere Stimme erreicht wen und was sie erreichen soll, wird erfolgreiche Botschafterin.
- *Mitspielen!* Gewandheit auf den Schauplätzen zwischenmenschlicher Statusspiele.
- *Das Lachen gehört zum Wesen.* Wir integrieren Affekte in unser Erscheinungsbild.
- *Verankerung.* Übungen mit Partnern erleichtern das Umsetzen im Alltag.

#### Methoden

Selbstsicherheits- und Präsenzsteigerung durch Übungen mit Buchenstäben, Förderung von natürlichem Sprech- und Bewegungsverhalten durch Praktiken aus der Schauspielausbildung, Vertiefung der erworbenen Kompetenzen unterstützt durch neueste Erkenntnisse neuronalen Lernens, Selbstreflexion angeregt durch Erfahrungen und Feedback in der Gemeinschaft.

#### Seminarleiter

Martin Frank, Experte für Bühnenauftritte und Präsenztrainings

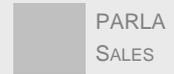
- geb. 1962, seit 25 Jahren Spezialist für freies kreatives Sprechen und Gruppendynamik
- Dipl.-Sozialpädagoge, Theaterpädagoge, wingwave®-Coach, Mental-Coach, Regisseur
- Systemische Aufstellungen, Hypnosystemische Methoden
- Seit 1989 Engagements und Regiearbeiten an Stadt-, Landes-, und Staatstheatern
- Leiter der Vertiefung Masters Theaterpädagogik an der Züricher Hochschule der Künste



PARLA



PARLA  
INTERNATIONAL



PARLA  
SALES



PARLA  
AUSBILDUNG

#### Datum

09.- 10. Oktober 2014

#### Ort

Hotel im Zentrum  
Heidelbergs

#### Dauer

1. Tag; 10 - 18 Uhr  
2. Tag; 09 - 17 Uhr

#### Seminarleiter



Martin Frank

#### Teilnehmeranzahl

max. 16 Teilnehmer/innen

#### Investition

990 EUR zzgl. MwSt.

#### Zielgruppe

offen