

## Seminare für Frauen in Führung

# Erfolgreich auftreten mit wirkungsvoller und authentischer Körpersprache am 25.06.2023

Wie Sie auf andere wirken, hängt zuallererst von der Körpersprache ab, die bewusst und unbewusst von anderen wahrgenommen und gedeutet wird. Mit einer authentischen und kongruenten Körpersprache gelingt es Ihnen, andere zu überzeugen, sie mitzunehmen und zu begeistern. In diesem Workshop lernen und üben Sie, wie Sie stimmig, überzeugend und mit Präsenz auftreten.

### Nutzen

- + Sie erfahren, wie Sie auf andere wirken, welche Stärken Sie ausstrahlen
- + Sie optimieren Ihre nonverbale und verbale Außenwirkung
- + Sie lernen, Ihre Botschaften durch eine überzeugende Körpersprache zu unterstützen
- + Sie erhalten Tools, wie Sie sich in einen ressourcenvollen Zustand bringen

### Inhalte

- + Mimik, Gestik, Körperhaltung und Tonfall für ein selbstbewusstes Auftreten
- + Der Auftritt beginnt beim Aufstehen: souverän stehen, gehen und sitzen, wenn andere zuschauen
- + Wohin mit den Händen?
- + Empathisch Verbindung mit anderen Menschen aufnehmen und halten
- + Körpersignale und Mimik bei anderen deuten
- + Sich in einen ressourcenvollen Zustand bringen
- + Mit Grundfiguren aus der Theaterkunst Ihre Botschaft unterstreichen
- + Statuswechsel als Mittel zur Gestaltung lebendiger Kommunikation
- + Auftritt vor der Gruppe zu verschiedenen Themen und in verschiedenen Settings

**Zielgruppe:** Hauptberuflich und ehrenamtlich engagierte Frauen im organisierten Sport

**Leitung:** Dr. Angela Daalman, Geschäftsführende Gesellschafterin anda GmbH

**Uhrzeit:** 09:30 - 17:00 Uhr

**Kosten:** 30,- Euro

**Für die Fortbildung werden 8 LE zur ÜL-Lizenzverlängerung (VM-C, ÜL-C) anerkannt.**

**Diese Qualifizierung wird gefördert vom Bundesministerium des Innern - Im Rahmen der Kampagne „ReStart“ des DOSB.**

**Bildungswerk des LSB in Kooperation mit dem Ausschuss „Frauen und Gleichstellung“**

**Anmeldungen nehmen wir gerne per E-Mail ([bildungswerk@lsb-bremen.de](mailto:bildungswerk@lsb-bremen.de)) oder direkt auf der Homepage unter <https://lsb-bremen-bildung.de/vereinsmanagement/termine> entgegen.**

Landessportbund Bremen e.V.  
Hutfilterstr. 16-18  
28195 Bremen  
E-Mail: [bildungswerk@lsb-bremen.de](mailto:bildungswerk@lsb-bremen.de)  
Tel. 0421 / 7 92 87-36  
Vereinsregister-Nr.: 2111  
Steuernummer: 60 145 01663



facebook.com/lsbbremen



twitter.com/lsbbremen