Seminar-Nr. 89175

Kurzimpuls: Stimmige Präsenz für Führungskräfte

Termin
08.07.2024 , 1,5 Stunden
Zielgruppe
Die Veranstaltung richtet sich an Führungskräfte der Landesverwaltung.

Inhalte
Dieser Kurzimpuls möchte Sie anregen, sich über das eigene Auftreten Gedanken zu machen. Dafür stellt er die Stimme in den Mittelpunkt: Was sind eigentlich die Faktoren einer Stimme, der die Menschen gerne zuhören? Die Stimme ist vielleicht das körperliche Merkmal, das in besonderem Maße ‚unbewusst' auf unser Gegenüber wirkt und umgekehrt auch besonders viele unserer „Regungen" transportiert. Den eigenen Auftritt weiterzuentwickeln, bedeutet natürlich auch, Körper, Stimme und Sprache gut (eben „stimmig") Zusammenwirken zu lassen und gleichzeitig nach der inneren Ausrichtung (der „Haltung") zu fragen, die sich dann in einer beeindruckenden Präsenz nach außen widerspiegelt. Deswegen werden die Teilnehmenden sowohl aktiv bei sich selbst als auch beobachtenden bei anderen Teilnehmenden Faktoren wie Sprechtempo, Pausenmanagement, Blickverhalten, Gestik und Mimik reflektieren und verfeinern.

Ziele und Methoden
In dieser Online-Session betrachten Sie die verschiedenen Facetten der Stimme und erkennen möglicherweise erste persönliche Optimierungsmöglichkeiten. Dabei werden Sie die Stimme und ihre Auswirkungen auf die Kommunikation und das Auftreten einer Führungskraft analysieren. Des Weiteren erklärt die Referentin, was die persönlichen „Indifferenzlage", also eine entspannte Stimme mit maximaler Resonanz, dazu beitragen kann, dass Sie mehr Authentizität in der Kommunikation zu erreichen, z.B. auch im Online-Setting. Durch erste Übungen entwickeln Sie eine Idee vom Pausenmanagement und wie man Füllwörtern reduzieren kann.

Zusätzliche Hinweise
Wenn das Thema Auftreten und körperlicher Ausdruck für Sie in diesem Jahr besonders interessant ist, schauen Sie sich gern auch unsere Veranstaltung "Spontanität für Führungskräfte. Kreativität, Flexibilität und Mut zu Fehlern" (89128) einmal an. Dort geht es darum, mit Methoden aus dem Improvisationstheater zu trainieren, wie sich die täglichen und kurzfristigen Herausforderungen des Alltags bewältigen lassen. Für die obere Führungsebene besteht außerdem weiterhin das Angebot, die eigene Präsenz vor Publikum und Medien in einem individuellen Training weiter voranzubringen (89008). Wenn Sie nach dem Kurzimpuls noch einmal individuelle Fragen diskutieren möchten oder sich weitere Anregungen der Referentin

wünschen, dann sprechen Sie uns gerne auf ein Transfergespräch an. Transfergespräche sind übrigens mit allen Referierenden nach dem Veranstaltungen aus dem Führungskräfteprogramm möglich! (89063)

Nur buchbar für Beschäftigte der Landesbehörden in Schleswig-Holstein.
Diese Veranstaltung wird von KOMMA durchgeführt.
Referent/-in
Sabine Vesper, Zertifizierter Coach vom Deutschen Bundesverband Coaching (DBVC)
Ort
Online-Seminar
LERNWELT