

FRAUEN – SPORT UND MEHR

Kommunikation – Strategien für ein sicheres Auftreten

SPORTKREIS OSTALB & TURNGAU OSTWÜRTTEMBERG
24. MÄRZ 2018 | GLÜCK-AUF-HALLE, KAPPELBERGSTR. 30, 73433 AALEN-HOFEN

Mit freundlicher
Unterstützung von:



WIR BEWEGEN ZUKUNFT
IM LÄNDLICHEN RAUM!

HAUPTREFERAT

KOMMUNIKATIONS-STRATEGIEN FÜR EIN SICHERES AUFTRETEN!

Wer kennt das nicht, feuchte Hände vor dem Vorstellungsgespräch, den berühmten Frosch im Hals oder Berufs- und Alltagssituationen, in denen man gerne spontaner, freier – einfach anders reagiert hätte?

Oftmals fallen uns die „treffenden“ Antworten erst einen Tag später ein und darüber ärgern wir uns. Aber kann man sicheres und souveränes Auftreten erlernen sowie Rede- und Auftrittsangste in den Griff bekommen? Die Schauspielerin und Kabarettistin Tina Recknagel sagt ja! Sie zeigt anhand verschiedener Übungen und Methoden, sehr handwerklich, was man von Schauspielern für's Leben lernen kann. Im Anschluss ist den TeilnehmerInnen ein Spektrum an Methoden bekannt, mit denen sie ihren Handlungsspielraum erweitern können.



*Referentin: Tina Recknagel, Schauspielerin,
Kabarettistin, Systemischer Business Coach*

WORKSHOP I

MITMACH-SEMINAR

Das Seminar beinhaltet folgende Themen:

Sicheres Auftreten: Einwände spielerisch und mit Witz begegnen (Human Touch, Rhetorik, Witz). **Lampenfieber:** Sprachhemmungen überwinden (Stresszonenmodell) und „spontan“ (Yes Set, HP1) reagieren. **Körperhaltung:** Körpersprache gezielt einsetzen und Blockaden lösen (Balken).



*Referentin: Tina Recknagel,
Schauspielerin, Kabarettistin,
Systemischer Business Coach*

WORKSHOP II

WEHR DICH

Selbstvertrauen stärken: Ein klares „Stopp“, ein lautes „Nein“, und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und Kräfte sind wichtige Faktoren, um sich effektiv zu verteidigen. Hinzu kommen kleine Techniken und Kniffe, an die FRAU sich auch noch in Stresssituationen erinnern kann. Die Übungen vermitteln die Basics und ersten Schritte zu einer gesunden und effektiven Selbstverteidigung.



*Referentin: Martina Göhringer
und ihr KSV-Trainerteam*

WORKSHOP III

BODY IN BALANCE

Beweglichkeit, Kraft und Gleichgewicht sollen in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander stehen; das eine funktioniert nicht ohne das andere. Eine harmonische Stunde, die alle drei Bereiche fordert.



Referentin: Heike Hieber,
Physiotherapeutin und STB Lehrteam,
Lehrwartin des Turngaus Ostwürttemberg

WORKSHOP IV

SWING, MOVE AND SMILE

Mit den Smoveys, zwei grünen Schläuchen mit Stahlkugeln befüllt, kann man sich in jeder Umgebung auf eine angenehme Weise mobilisieren, kräftigen und entspannen. Smoveys versetzen den Körper in Schwingung, und fördern somit den Muskelaufbau, den Stoffwechsel und die Fettverbrennung. Sie unterstützen das Lymphsystem, lösen Verspannungen und Blockaden, aktivieren das Herz-Kreislaufsystem u.v.m.



Referentin: Susanne Kaller,
Tanzsporttrainerin, Smovey-Coach,
Gesundheits- und Ernährungsberaterin

PROGRAMM

BEGINN | 09.30 Uhr

Ankommen | Begrüßung

HAUPTREFERAT | 10.00 – 11.30 Uhr

Kommunikations-Strategien | Tina Recknagel

WORKSHOP I | 11.30 – 12.15 Uhr

Mitmach-Seminar | Tina Recknagel

WORKSHOP II | 11.30 – 12.15 Uhr

Wehr Dich | Martina Göhringer

PAUSE | 12.15 – 13.15 Uhr

Mittagspause | Mittagessen

WORKSHOP III | 13.30 – 14.15 Uhr und 14.30 – 15.15 Uhr

Body in Balance | Heike Hieber

WORKSHOP IV | 13.30 – 14.15 Uhr und 14.30 – 15.15 Uhr

Swing, Move and Smile | Susanne Kaller

AUSKLANG & MODENSCHAU | ab 15.15 – ca. 16.00 Uhr

Kaffee & Kuchen und eine Modenschau von *Kurvenreich* mit Dessous- und Bademode.

ANMELDUNG

Sportkreis Ostalb

Geschäftsstelle

Wiener Straße 6, 73430 Aalen

Telefon: 07361/9754809

E-Mail:

geschaeftsstelle@sportkreis-ostalb.de

Teilnahmegebühr: 29,00 €

inkl. Mittagessen

ist vor Ort zu entrichten

Bitte unbedingt anmelden, da begrenzte Teilnehmerzahl. Bitte Sportkleidung mitbringen.

Die Teilnahme der Veranstaltung wird mit 4 Lehreinheiten zur Lizenzverlängerung von Übungsleiter C Breitensport und insgesamt mit 3 Lerneinheiten zur Verlängerung der Vereinsmanager C Lizenz anerkannt.