

Mit Leichtigkeit und Selbstvertrauen Auftreten – Entdecke die Leichtigkeit in dir und präsentiere dich charismatisch

Bildungsurlaub

Montag – Einführung und Grundlagen

09:00 – 10:00 Begrüßung, Kennenlernen, Seminarüberblick und Einführung in die Seminarziele

10:00 – 11:00 Warm-up mit Körper- und Stimmübungen, Bedeutung von Körperhaltung und Stimme

11:20 – 12:30 Grundhaltungen des Improvisationstheaters, Wahrnehmungsübungen

14:00 – 15:30 Praktische Übungen zu Haltung, Präsenz und Begegnung in der Gruppe

15:45 – 17:30 Improvisationsspiele und Übungen zum authentischen Auftreten und Präsentieren

17:30 – 18:00 Reflexion und Feedback zum Lerntag

Dienstag – Körpersprache und Storytelling

09:00 – 10:00 Warm-up, Rückblick und thematischer Einstieg

10:00 – 11:00 Körper, Stimme und Story, Grundlagen des Storytellings als Methode politischer Kommunikation

11:15 – 12:30 Entwicklung eigener Geschichten und Reflexion ihrer gesellschaftlichen Wirkung

14:00 – 15:30 Personas entwickeln und Wirkung von Kommunikation analysieren

15:45 – 17:30 Übungen zum Geschichtenerzählen in beruflichen und gesellschaftlichen Situationen

17:30 – 18:00 Gruppendiskussion und Transfer in die Praxis

Mittwoch – Stärken und „The Story of me“

09:00 – 10:00 Warm-up, Rückblick und thematischer Einstieg

10:00 – 11:00 Eigene Stärken erkennen und innere Haltung sichtbar machen

11:15 – 12:30 Eigene Haltung und Werte erfassen, Bedeutung von Diversität und Inklusion

14:00 – 15:30 Entwicklung und Präsentation der eigenen „Story of me“

16:00 – 18:00 Abschlusspräsentationen, Feedback und Reflexion

Donnerstag – Fehlerkultur und Entscheidungen

09:00 – 10:00 Warm-up, Rückblick und thematischer Einstieg

10:00 – 11:00 Politische Fehlerkultur und Lernen aus Fehlentscheidungen

11:30 – 12:30 Praktische Übungen zu Fehlerakzeptanz und demokratischen Prozessen

14:00 – 15:30 Entscheidungen in komplexen gesellschaftlichen Zusammenhängen treffen

15:45 – 17:30 Improvisationsübungen zur Entscheidungsfindung und Reflexion

Freitag – Integration und Abschluss

09:00 – 10:00 Warm-up, Rückblick und thematischer Einstieg

10:00 – 11:00 Wiederholung und Vertiefung der Seminarinhalte, Integration der erlernten Techniken in den Alltag

11:15 – 12:30 Präsentationen, Feedback, Selbstreflexion und persönliche Zielsetzung

14:00 – 16:00 Erfahrungsaustausch und Abschlussrunde

Allenicht genannten Zeiten sind Pausenzeiten/ freie Zeiten