

Osteuropa-Institut der Freien Universität Berlin

Aktiv kommunizieren und authentisch auftreten - im Studium und im Beruf Ein Präsenztraining für Studentinnen

Um in Seminaren an der Uni mitzureden ist es notwendig sich aktiv mit einzubringen und Position zu beziehen. Dieses Sichtbarwerden und sich mit der eigenen Meinung zeigen, kann in manchen Kontexten mit Herausforderungen verbunden sein.

In diesem Seminar soll es darum gehen, Strategien zu entwickeln um Ihr vorhandenes Fachwissen und Ihre Kompetenz aktiv in den Ausdruck zu bringen, um in Seminaren mitzudiskutieren und Präsenz zu zeigen. In Reflexionen werden wir Verhaltensstrategien für mehr Sichtbarkeit erarbeiten und durch die Methodik der Fahrstuhlrede die positive innere Haltung stärken. In vielfältigen praktischen Übungen trainieren wir Körpersprache, die Präsenz und Selbstvertrauen ausdrückt, speziell in herausfordernden Situationen. Individuelles Feedback und der Transfer in den studentischen Alltag ziehen sich durch das gesamte Seminar.

Inhalte

- Kommunikationsformen
 - > Direkt - indirekt? Beziehungsebene - Sachebene?
 - > Sensibilisierung für tendenziell geschlechtsbezogene Verhaltensmuster
- Fahrstuhlrede
 - > Strategie zum Sichtbarwerden
- Körpersprachliche Übungen
 - > Stehen vor der Gruppe und präsent es Gehen
 - > Mit der Stimme Raum einnehmen
- Herausfordernde Situationen aus dem Studienalltag
 - > Vielredner_innen unterbrechen
 - > Trotz Gegenwind Position beziehen
- Individuelles Feedback

Zeitrahmen: Freitag, 12. Mai 2017; 9.00 - 17.00 Uhr

Teilnehmerbeitrag: 10,00 € (inklusive Mittagessen)

Trainerin

Zoi Kathrin Güssow, M.A. Theaterwissenschaft
Theaterpädagogin, Trainerin, Systemischer Coach (DGSF)
www.klarkommunizieren.de

In Kooperation mit der Frauenbeauftragten des Osteuropa-Instituts:
Anja Locascio, Garystr. 55, Raum 115 B, Tel.: 030-838 58578

Anmeldung unter: anja.locascio@fu-berlin.de