

Osteuropa-Institut der Freien Universität Berlin

Training für weibliche Studierende:

Trau' dich mehr!

Mitreden - Mitteilen - Mitgestalten

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, ist mit Herausforderungen verbunden.

In diesem Seminar soll es darum gehen, speziell weibliche Studierende für die Thematik der aktiven Kommunikation zu sensibilisieren und mit ihnen Strategien zu entwickeln, 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
 - > Präsenz Gehen
 - > Mit der Stimme Raum einnehmen
- Herausfordernde Situationen aus dem Studienalltag
 - > Vielredner_innen unterbrechen
 - > Trotz Gegenwind Position beziehen
- Individuelles Feedback

Ort & Zeit

Freitag, 13.05.2016; 9.00 - 18.00 Uhr
Osteuropa-Institut, Garystr.55, HS 55A

Trainerin

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

Anmeldung

Teilnahmebeitrag 10€ (inclusive Mittagessen)
Anmeldung unter: anja.locascio@fu-berlin.de