

„Bühnencoaching“ mit Nancy Fischer

Ziel: Den Teilnehmenden die Grundlagen eines selbstbewussten Auftretens und des sicheren Sprechens vor Publikum zu vermitteln.

Teilnehmende: ca. 10-12 Personen

Zeit: Freitag, den 13.09.2019 (ca 10.00-18.00 Uhr inkl. Pausen)

Material: Flipchart, Übungszettel & Handouts, Metaplanwände, Kärtchen, Marker

Zeit	Thema	Inhalt	Methode & Material
10.00	Einstieg	Begrüßung & Spielregeln & Ablauf	Plenum (Metaplan)
10.15	Vorstellung & Erwartungsabfrage	Selbstvorstellung der Teilnehmenden als kleine Präsentation <ul style="list-style-type: none"> • Begrüßung • „Ich heiße...“ • „Ich bin...“ • „Ich möchte heute ... / Ich bin heute hier, weil...“ (anschließend erstes, kleines Feedback durch Trainerin)	Plenum (Flipchart)
10.45	Körpersprache	Übung: Wirkung von unterschiedlichen Ständen (auf andere, aber auch auf sich selbst)	Plenum (Übungszettel, Flipchart)
11.15		Übung: Körperaufrichtung	Plenum
11.30	Kurze Pause		
11.45		Wohin mit den Händen?	Plenum
12.00		Blickkontakt halten	Plenum (Flipchart)

12.15	Der Moment davor	Übung: Magischer Moment	Plenum
12.35	Atmung & Stimmklang	Input: Bedeutung der Stimme	Plenum (Abspielgerät+Lautsprecher)
13.00	Mittagspause		
14.00		Refresher	Plenum
14.10		Übung: Bauchatmung	Plenum
14.20		Übung: Resonanz auf Mhmmm	Plenum
14.30	Artikulation	Übung: Korken+Zungenbrecher	Gruppen zu je 2 Personen (Zettel mit Text)
14.50	Feedback	Regeln & Kriterien	Plenum (Handouts)
15.00	1-Minuten-Präsentation	TN präsentieren sich selbst oder ihren Pitch und versuchen heute Gelerntes umzusetzen (Feedback durch andere TN und Trainerin)	Plenum (ggf Videogerät)
16.00	Kurze Pause		
16.15		Refresher	Gruppen
16.30	Improvisieren	Übung: Sprechdenken	Plenum
17.00	Lampenfieber	Erarbeitung von Tipps gegen Lampenfieber	Einzel dann Plenum (Metaplanwand, Kärtchen, Marker)
17.45	Abschlussrunde	Feedback durch TN und Trainerin	
18.00	Ende		

(mögliches weiteres oder alternatives Thema „**Gestaltung/Ausdruck**“ mit Übung: Text als Rolle vortragen oder Text mit Übertreibung sprechen)