

Bildungsurlaub Rhetorik und Kommunikation

Kommunikationstraining für Beruf und aktive politische Mitwirkung

Dieser Bildungsurlaub bietet die Gelegenheit, die Grundlagen der Rede- und Gesprächsrhetorik kennenzulernen. In praktischen Übungen geht es um die Themen: Umwandlung von Lampenfieber und Redehemmungen in Präsenz und sicheres Auftreten; Einsatz körpersprachlicher Wirkungsmittel; Stimm- und Artikulationstraining; Verbesserung von Atem- und Sprechtechnik; Die rhetorischen (Grund-)Regeln; Üben der freien Rede und des Sprechdenkens; Vorbereiten, Strukturieren und Halten einer Rede oder eines Vortrags; Argumente klar, überzeugend und engagiert vorbringen; Kontakt zu Gesprächspartnern sowie Publikum herstellen; Techniken des kooperativen Umgangs ausprobieren; Die Gesprächsführung am Telefon; Die Regeln für konstruktive Kritik und Der Einsatz von Humor. Auch durch mögliches Videofeedback erfahren Sie, wie Sie auf andere wirken und welche weiteren Entwicklungsmöglichkeiten Sie haben, um (noch) besser zu kommunizieren.

Ziele des Bildungsurlaubs (BU):

- Erarbeitung von Kriterien für das Gelingen von Kommunikation - unter bes. Berücksichtigung beruflicher Zusammenhänge,
- Verbesserung der visuellen, akustischen und kinästhetischen Eigen- und Fremdwahrnehmung und damit einhergehender möglicher Konflikte bzw. deren Vorbeugung,
- Trainieren verschiedener Techniken der Selbst- und Sachdarstellung in Beruf und Alltag,
- Befähigung zur wirksamen politischen Beteiligung als Staatsbürger*in.

Tag Uhrzeit	Inhalt	Methode & Dauer
Montag 9:00 - 10:00	Begrüßung der Teilnehmer*innen (TN), Vorstellung der Seminarleitung, Kennenlernen der TN, Zugang der TN zum Thema des BU, Klärung der Anforderungen im beruflichen Alltag der TN und <i>gesellschaftspolitische Einordnung</i> . Rahmenbedingungen / Organisation, Vorstellung des Programms, Erwartungen / Wünsche der TN an das Seminar.	Kennenlern-Gespräch, Diskussion, Erläuterung, Vermittlung von Methoden 60 Min
10:00 - 11:30	Einführung in die Fragestellungen der Kommunikationswissenschaft unter bes. Betrachtung der sprechwissenschaftlichen Aspekte: Geschichte der deutschen Sprache und Überblick zeitgenössischer Sprechkulturen, Mentalitätsvergleich zu fremdsprachl. Kulturen, <i>gesellschaftspolitische Betrachtung</i> .	Impulsvortrag & Diskussion, Erarbeitung von Inhalten 90 Min

11:30 - 12:00	Überlegungen zum Umgang mit Raum (Proxemik) und Mobiliar als Grundsetting: Beobachter-, Teilnehmer- & Objektposition. Nutzung von Bodenankern.	Übungen und Selbsterfahrung, erste Feedbacks 30 Min
13:00 - 15:15	Vorstellung und Anwendung des Rhetorischen Regelwerks innerhalb des deutschen Sprachraums anhand eines Vortragstextes: Hochdeutsche Lautung, Sprechmelodie, Lautstärke, Geschwindigkeit, Pausierung, Aussprache. Typisch männl. / weibl. Sprechmuster und ihre mögl. Folgen in Berufsleben und <i>gesellschaftspolitischen Zusammenhängen</i> .	Lehrgespräch und Übung, Sprechkorrekturen & -anregungen, Induktive Methode 135 Min
15:15 - 16:00	Stimmtraining: die Funktionsweise der Stimme, Atmung, Tonumfang, Gerichtetheit und Artikulation. Vergleich potentiell möglicher Stimmeinsatz / berufl. Realisierung.	Übung Gesamtgruppe & in Zweiergruppen 45 Min
Dienstag 9:00 - 10:00	Sprecherische Textgestaltung, 2. Teil: Epische, lyrische, dramatische Aspekte (auch der Alltagssprache) versus Sachlichkeit.	Übung Gesamtgruppe 60 Min
10:00 - 11:00	Einführung in die Körpersprache: Blickkontakt, Mimik, Gestik, Körperhaltung & -bewegung, Berührung. Beispiele aus der Öffentlichkeit (Politik, Unterhaltung etc.). <i>Die gesellschaftspolitische Bedeutung von Status</i> .	Vorführung und Übung 60 Min
11:00 - 11:30	Sich körpersprachlich Präsentieren vor der Gruppe. Authentizität und Rollenverhalten. Spontaneität und Geplantheit. Selbst, Sache und Publikumskontakt - unter bes. Betrachtung des Berufslebens.	Übung Einzelner vor Gruppe 30 Min
11:30 - 12:00 u. 13:00 - 13:30	Berufliche Begegnungsformen erproben: Verschiedene Formen des Händeschüttelns als berufl. Standard-Begegnungsform: hierarchisch - auf Augenhöhe; distanziert - verbindlich; seriös - spielerisch; jung - alt; männlich - weiblich.	Übung aller TN, je zu zweit 60 Min (Ggf. Anpassung an Corona-Regeln)
13:30 - 14:00	Die Ebenen der Körpersprache mit ihren jeweiligen Grundbedeutungen: 8 in der Senkrechten, 4 waagrecht. Vergleich der Kulturen - bes. im berufl. Umfeld.	Demonstration und Selbsterfahrung 30 Min
14:00 - 14:15	Gespräch und Vortrag im berufl. Kontext: Gesten & Gebärden. Ernsthaftigkeit und Humor. Nähe und Distanz.	Übung und Vorführung 15 Min
14:15 -	Körpersprachliches Spiegeln Einzelner und ganzer	Alle TN, üabend mit der

14:45	Gruppen (Rapport, Pacing & Leading).	Gruppe 30 Min
14:45 - 15:45	Präsenzübung: Situative und kommunikative Offenheit durch Absichtslosigkeit.	Übung Einzelner vor Gruppe 60 Min
15:45 - 16:00	Mit den Händen präzise sprechen (bezeigen, darstellen, verkörpern): 1 Wort - 1 Geste.	Übung mit allen TN, reihum 15 Min
Mittwoch 9:00 - 9:15	Vorbereitung von professionellen Reden: Erstellen eines Redemanuskripts in Form einer ubiquitär einsetzbaren 5-Satz-Rede in Appellform. <i>Die Rede als gesellschaftspolitisches Instrument.</i>	Stillarbeit bzw. 2er-Gruppen 15 Min
9:15 - 11:15	Halten der Reden vor dem Publikum und ggf. Aufzeichnung derselben per Video.	Alle TN, übend vor der Gruppe 120 Min
11:15 - 12:00 u. 13:00 - 14:00	Betrachten und Analysieren (der Videos) der Reden in Hinsicht auf: Struktur, Einfachheit, Logik, Zuhörerbezug, Anschaulichkeit, Engagement, Glaubwürdigkeit, zusätzl. Stimuli... sowie <i>gruppenbezogene / gesellschaftspolitische Wirkung.</i>	Erläuterung diverser Theorien, Beobachtungstraining, Austausch möglichst aller 105 Min
14:00 - 15:00	Lob und Kritik. Verbesserungsvorschläge. Erläuterung des Prinzips der konstruktiven Kritik.	- dito - 60 Min
15:00 - 16:00	Die 2. Chance: evtl. erneutes Treten vor das Publikum, um alternative Ideen und Anregungen auszuprobieren.	Einige TN, übend vor der Gruppe, Diskussion 60 Min
Donnerstag 9:00 - 12:00 u. 13:00 - 13:30	Das professionelle Verhalten am Telefon: Vorbereitung, Meldung, Gesprächseinstieg, Freundlichkeit / Hörerbezug, Gesprächstechniken, Pacing & Leading, verschiedene Menschentypen, Umgang mit Kritik, Gesprächsende.	Alle TN, nacheinander übend in 2er-Setting 210 Min
13:30 - 13:45	Die für das Telefonieren passende Stimme und Finden der allg. günstigen Indifferenzlage.	Erläuterung und Übung 15 Min
13:45 - 14:15	Akustisches Spiegeln des Gesprächspartners (in den schon erarbeiteten allg. Aspekten des Sprechens plus Hochdeutsch - Umgangssprache - Dialekte sowie Fachsprachen, Soziolekte und Lieblingsworte).	2er- oder 3er-Übung Selbsterfahrung 30 Min
14:15 - 14:45	Erfolgreich Bewerben (bei Interesse der TN): Aspekte eines gelingenden Bewerbungsgesprächs.	Erläuterung (und evtl. Übung); Alternative: Grup-

	Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung.	pendiskussion mit Beobachtern 30 Min
14:45 - 16:00	Evtl. - bei Bedarf: Durchführen von gestellten (ggf. real anstehenden) Bewerbungsgesprächen.	2er- oder 3er-Übung; Alternative: Auswertung der Gruppendiskussion mit Einzel-Feedbacks 75 Min
Freitag 9:00 - 9:30	Regeln und Aspekte für gelingende (vorrangig nicht-telefonische) Gespräche beruflicher (und evtl. auch privater) Art. Rhetorik versus Phatik. Die 4 Seiten einer Botschaft und die 4 Ohren des Hörenden.	Lehrgespräch, Diskussion Vermittlung von Methoden 30 Min
9:30 - 10:30	Durchführen von Gesprächssituationen in 2er-, 3er- und 4er-Gruppen unter gelegentlichem Feedback des Kursleiters, ggf. videobegleitet.	2er-, 3er- und 4er-Übung, Wechsel innerhalb der Gruppen möglich 60 Min
10:30 - 12:00 u. 13:00 - 13:30	Betrachten und Analysieren der Videos bzw. weitere Settings und ihre Auswertung.	Beobachtungstraining, Austausch möglichst aller 120 Min
13:30 - 14:45	Weitere körpersprachliche Aspekte unter Hinzuziehung der Theorie und Praxis von den „7 Kellerkindern“ und ihrem gesellschaftspolitischen Potential.	Input, Demonstration und Übung aller TN Selbsterfahrung 75 Min
14:45 - 15:30	Die 5 Tage zusammenfassendes Feedback für jeden TN und Ausblick auf weitere individuelle Übungs-, Lektüre- & Entwicklungsmöglichkeiten.	Jeder TN im Blick aller anderer, Ideensammlung 45 Min
15:30 - 16:00	Abschlussrunde mit Feedback an den Kursleiter.	Kursleiter im Blick der TN 30 Min

Zeitliche Gestaltung:

9.00 – 16.00 Uhr

Pausen: ca. 10.30 – 10.45 Uhr, 12.15 – 12.45 Uhr, 14.15 – 14.30 Uhr.

Zuständige Bearbeiterin bei der VHS:

Beate Kaiser

Programmbereichsleitung Beruf

Tel: 06071/881-2314

b.kaiser@ladadi.de