



## Auftritt und Wirkung verbessern

Der Inhalt der Botschaft kann noch so gut (verbal) vorgetragen worden sein, wenn die Körpersprache und Ihr persönlicher Ausdruck nicht stimmig sind, kommen selbst die vermeintlich besten Referenten nicht zum Ziel. Sie erfahren in diesem Seminar konkrete Schritte, wie Sie Mimik, Gestik, Stimme und Körpersprache gezielt einsetzen, um in beruflichen Situationen souverän und überzeugend zu wirken.

### Beschreibung

Wer sich nur auf die verbale Kommunikation beschränkt, verzichtet mindestens auf 50 Prozent seiner Möglichkeiten, überzeugend zu wirken. Denn Sie sprechen immer mit zwei Sprachen: Der inhaltlichen, also mit dem, WAS Sie sagen, sowie der paraverbalen und der nonverbalen Sprache, also Wie Sie es sagen. Ihr Körper redet somit immer ein Wörtchen mit.

Neben den fachlichen Qualifikationen sind daher Ihre persönlichen Ausdrucksmittel gefragt. Diese Fähigkeiten können Sie bei Reden, Vorträgen, Präsentationen oder im Smalltalk ebenso einsetzen wie in Gesprächen, Besprechungen oder Verhandlungen.

### Impression Management

Impression Management ist eine wertvolle Fähigkeit, die es ermöglicht, den gewünschten Eindruck auf andere zu hinterlassen. Durch ehrliche Kommunikation, das Hervorheben von Stärken und die Förderung von Sympathie und Empathie kann man sowohl im persönlichen als auch im beruflichen Leben erfolgreich sein.

Das Seminar vermittelt, wie Sie bei öffentlichen Auftritten eine nachhaltige Wirkung erzielen können. Zu den wesentlichen Themen gehören das Hervorheben persönlicher Stärken sowie die Ausstrahlung von Sympathie und Empathie.

### Zielgruppen (m/w/d)

Das Seminar richtet sich an alle, die ihre Kommunikationsfähigkeiten und ihr Selbstbewusstsein stärken möchten. Es ist ideal für

- Juristen, Politiker, Gewerkschaftler, Betriebsräte
- Führungskräfte, Teamleiter, Vertriebspersonal,
- Lehrer, Trainer, Coaches
- und alle, die regelmäßig präsentieren oder vor Gruppen sprechen müssen. Auch Personen, die ihre persönliche Entwicklung vorantreiben und in schwierigen Situationen souveräner auftreten möchten, werden von diesem Seminar profitieren.

### Inhalte, Ziele und Nutzen

- **Stärkung der Kommunikationsfähigkeiten:** Die Teilnehmer lernen, ihre Botschaften klar und überzeugend zu vermitteln, sowohl verbal als auch nonverbal.
- **Förderung des Selbstbewusstseins:** Durch gezielte Übungen und Feedback wird das Selbstvertrauen der Teilnehmer gestärkt, sodass sie souveräner auftreten können.
- **Verbesserung der Rede- und Präsentationsfähigkeiten:** Die Teilnehmer erhalten praktische Tipps und Techniken, um ihre Reden und Präsentationen professioneller vorzutragen
- **Umgang mit Lampenfieber:** Strategien zur Bewältigung von Nervosität und Unsicherheit werden vermittelt, um in stressigen Situationen ruhig und gelassen zu bleiben.
- **Selbstreflexion und Persönlichkeitsentwicklung:** Die Teilnehmer werden angeregt, ihre eigenen Stärken und Schwächen zu erkennen und an sich zu arbeiten, um ihre persönliche Entwicklung voranzutreiben.

### 1. Grundlagen verbale, nonverbale und paraverbale Kommunikation

- Mehr Aufmerksamkeit gewinnen. Selbstbewusst, authentisch und glaubwürdig agieren
- Erst mal aufräumen. Die Wirkirrtümer aufdecken
- Die Präsenz verstärken. Die Wirkungsfelder des persönlichen Ausdrucks
- Impression Management. Psychologie der Selbstdarstellung

### 2. Mit dem Körper überzeugen. Die Faktoren der Körpersprache

- Selbstbewusster Körperausdruck. Die aufrechte Haltung
- Mehr als nur Worte. Haltung, Mimik und Gestik einsetzen
- Innere Haltung – äußere Haltung. So stärken Sie Ihre persönliche Präsenz
- Hoch- und Tiefstatus. Indikatoren für Selbstbewusstsein

### 3. Atmung und Stimme. Ihre hörbaren Visitenkarten

- Richtige Atmung. So fördern Sie Ihre stimmliche Leistung
- Kraftstimme und Resonanz. Der Brustton der Überzeugung
- Die Klangfarbe Ihrer Stimme wirkt auf Ihre Zuhörer
- Betonung, Pausen, Redegeschwindigkeit und Lautstärke

### 4. Wechselwirkung Atem, Stimme Körpersprache

- Glaubwürdigkeit erhöhen. Körpersprache, Atmung und Stimme im Einklang
- Die Sinne schärfen. Selbst- und Fremdwahrnehmung eigener Stärken und Schwächen
- Praktisches Training – ggf. mit Videoaufnahmen
- Trainingskonzept für Atmung, Haltung und Stimme

### Auffrischungs- und Vertiefungsseminare „Study & Train“

Unsere Seminare nach dem „Study & Train“-System bieten eine umfassende Einführung in die Thematik. Ergänzend vertiefen Sie das Wissen in Einzeltrainings oder kleinen Gruppen (2-6 Personen) – auch online. Wir entwickeln gerne ein passendes Konzept mit Ihnen.

### Ergänzende Seminare, Trainings, Logopädie

- Auftritt und Wirkung verbessern: Mit einer selbstbewussten Körpersprache die persönliche Präsenz stärken.
- Stimmbildung für Lehrende: Professoren, Dozenten, Trainer und Lehrer brauchen eine gesunde und funktionsfähige Stimme.
- Stimmbildung für Bühne, Funk und Fernsehen: Mehr Wirkung bei allen öffentlichen Auftritten.
- Logopädie: Bei einem entsprechenden Befund und mit einem privatärztlichem Rezept bieten wir Ihnen eine qualifizierte logopädische Behandlung an. Wir informieren Sie gerne.
- Redestress und Lampenfieber: Techniken zur Bewältigung von Redeangst und Lampenfieber
- Bewusst atmen—gesünder leben: Ein praktisches Training für mehr Gesundheit, Gelassenheit und Leistung

### 5. Die Welt ist eine Bühne. Auftritt mit Wow-Effekt

- Die Show kann beginnen. Die erste Botschaft sind Sie
- Raum- und Bühnenpräsenz bei Reden und Präsentationen
- Schau mir in die Augen, Kleines. Blickkontakt halten
- Umgang mit den Zuhörern. Analyse und Verständnis der Zielgruppe

### 6. Noch mehr Selbstbewusstsein aufbauen

- Positive Selbstgespräche und Affirmationen. Das persönliche Mindset stärken.
- Botschaften klar und überzeugend vermitteln
- Vor allem Sympathie und Empathie ausstrahlen
- The Winner Takes It All. Authentizität, Passion und Humor

### 7. Umgang mit schwierigen Situationen, Lampenfieber und Nervosität

- Fragen und Antworten souverän meistern
- Umgang mit schwierigen Situationen und Kritik
- Richtige Atmung hilft
- Stimmtraining und Stimmpflege

### 8. On The Road Again. Persönlichen Weiterentwicklung

- Vom Kennen zum Können. Die Selbstmotivation steigern
- Kontinuierliches Lernen und Weiterentwicklung. Persönliche Stärken hervorheben
- Feedback einholen und analysieren
- Die Reise beginnt. Die persönliche Roadmap entwickeln

### Vorträge

Als erfahrene Keynote-Speaker halten wir Vorträge zu den Themen Stimmbildung, Körpersprache, Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung.

Hier eine Auswahl zu den Themen „Stimmbildung und Körpersprache“:

- Powerfrauen piepsen nicht. Frauen brauchen starke Stimmen
- Bewusst atmen—gesünder leben. Gelassenheit und Leistungsfähigkeit steigern
- Redeangst und Lampenfieber. Mentales Training für Selbstsicherheit

## Methoden

- Methodenmix aus theoretischer Einführung, praktischen Übungen, handwerklichen Tipps und Feedback
- Interaktive Einzel- und Gruppenarbeit
- Praktische Plan- und Rollenspiele mit Erfahrungsaustausch, Analyse, Diskussion und Feedback
- Transferhilfen für die Praxis

Das Seminar lebt von der Bereitschaft der Teilnehmer, sich selbst einzubringen und verschiedene Techniken auszuprobieren.

## Was unsere Seminare und Trainings auszeichnet

- Wissenschaft trifft auf über 30 Jahre Erfahrungen
- Konkrete Praxis ist unsere Stärke
- Übungen unterstützen den Transfer in die Praxis
- Die Seminare sind intensive Arbeitstreffen und finden in kleinen Arbeitsgruppen mit max. 12 Teilnehmer statt.

## Termine

Die aktuellen Termine finden Sie auf unser Internetseite

## Rabatte

Wenn Sie sich gleichzeitig für mindestens 2 Seminare anmelden, oder wenn sich mindestens 2 Personen gleichzeitig anmelden erhalten Sie pro Seminar bzw. Person 5% Rabatt.

## Keinen passenden Termin gefunden - Seminare auf Anfrage

Bestellen Sie unseren Newsletter über die Internetseite. Vermerken Sie im Feld Nachricht, dass Sie sich speziell für dieses Seminar interessieren. Oft ergeben sich auf Anfrage weitere Seminare. Sie werden dann gezielt zu diesen Seminaren eingeladen.

Sie haben einen Wunschtermin für ein Seminar. Bei mindestens zwei Anmeldungen können Sie mit uns einen zusätzlichen Termin vereinbaren. Wir schreiben dieses Seminar ergänzend an unsere Kunden aus.

## Einzeltraining, Seminar in kleinen Gruppen oder Inhouse-Seminare

Nutzen Sie die Möglichkeit, auf Sie zugeschnitten Seminarinhalte in einem Einzeltraining oder in einer Kleingruppe (2-6 Personen) oder als Inhouse-Seminar zu vertiefen. Unser modulares Konzept ermöglicht eine individuelle Auswahl der Themen. Gerne entwickeln wir mit Ihnen ein passendes Angebot.

## Angebote für Organisationen

Organisationen bieten wir die Möglichkeit, dass sich die Mitarbeiter für einzelne Seminare bei uns direkt anmelden können. Das vereinfacht die Anmeldungen und bringt auch Vorteile für die Organisationen. Nähere Informationen senden wir Ihnen gerne zu. Senden Sie uns einfach eine kurze Email.

## Angebote bei Odem

Stimme und Körpersprache	Rhetorik	Führung	Veränderung
Stimmtraining	Reden schreiben und halten	Führung und Kommunikation	Changemanagement
Wirkung verbessern	Präsentationstraining	Führung im Change	Projektmanagement
Stimmtraining für Lehrende	Wirkung verbessern	Führung und Konflikt	Prozessmanagement
Stimmbildung für Bühne	Gesprächsführung	Führung und Gesundheit	Innovationsmanagement
Atemtraining	Moderationstraining	Führung und Wertewandel	Agilität
AAP® Fachseminar	Verhandlungstraining	Führungskräftestraining	Kollaboration und Netzwerke
Atem, Stimme, Bewegung	Konfliktstraining	Coaching	Organisationsentwicklung

Unsere speziellen Angebote für die öffentliche Verwaltung finden Sie auf [www.odem-rhetorik.de/gemeindetag](http://www.odem-rhetorik.de/gemeindetag)

# Vita Johann Scheidner

Seit 1994 Seminare, Trainings, Coachings

---

Johann Scheidner bietet seit 1994 kompetente Seminare, Trainings und Coachings zu verschiedenen Themen an, darunter Stimmbildung und Körpersprache, Rhetorik und Kommunikation, Konfliktmanagement und Mediation, Change-, Projekt- und Prozessmanagement sowie Betriebliches Gesundheitsmanagement. Er trainiert und berät mittelständische Unternehmen, Non-Profit-Organisationen sowie die öffentliche Verwaltung.



## Seine Qualifikationen umfassen:

- Atem-, Stimm- und Sprechpädagogie, Rhetorik- und Kommunikationstrainer sowie Redenschreiber
- Körpertherapeut, Certified Rolfer®
- Personal Trainer mit Schwerpunkten in Kraft- und Kardiofitness
- Mental- und Neurotrainer
- Manager „Betriebliches Gesundheitsmanagement“
- Systemischer Coach, systemischer Organisationsberater
- Mediator

## Seine Arbeitsschwerpunkte sind:

- Rhetorik und Kommunikation
- Konfliktmanagement und Mediation, Schwerpunkt Wirtschafts- und Organisationsmediation
- Change-, Projekt- und Prozessmanagement, Schwerpunkt Change-Kommunikation
- Kreativitäts- und Innovationsmanagement
- Durchführung von Führungskräftequalifizierungen
- Team-, Kollaborations- und Netzwerkmanagement
- Gesundheitsmanagement, insbesondere „Psychosoziale Gesundheit - Gemeinsam stark gegen Stress und Burnout“ sowie „Persönliche und organisationale Resilienz“
- Führungskräftetrainings und Coachings
- Systemische Organisationsentwicklung, Schwerpunkte Führung und Kommunikation

Er hat langjährige Berufserfahrung als Senior Consultant, Vertriebsdirektor und Vertriebstrainer und leitet Management- und Führungskräfte-Trainings sowie Coachings. Johann Scheidner ist Mitglied im Verband der Redenschreiber deutscher Sprache (VRdS) und im Bundesverband Steinbeis-Mediationsforum für Wirtschaftsmediation e.V.