
Wirkungsvoll sprechen – überzeugend ankommen - Sprache und Körpersprache als strategisches Werkzeug

Teilnehmerkreis:

Das Seminar wendet sich speziell an Frauen, z. B. Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte, Personal-/Betriebsrättinnen, Interessierte

Seminarziel:

In Ihrer Arbeit als Betriebsrätin, Gleichstellungsbeauftragte oder weibliche Führungskraft ist eine klare und überzeugende Kommunikation entscheidend. Ob in Gesprächen mit Autoritäten oder bei Sitzungen mit Kolleginnen und Kollegen – Sprache und Körpersprache bestimmen Ihre Wirkung, Überzeugungskraft und Durchsetzungsfähigkeit – besonders in einem oft männlich dominierten Umfeld oder in konfliktreichen Verhandlungen.

In vielen Ämtern, Ministerien und Betrieben sind Personalvertretungen und Betriebsräte sowie Führungspositionen noch männlich geprägt. Frauen erleben es dort oft unterbrochen zu werden, erleben Abwertungen oder „Mansplaining“. Wer Körpersprache und sprachliche Strategien kennt, kann gezielt Grenzen setzen, Unterbrechungen abwehren und sich Respekt verschaffen.

Darüber hinaus sind Sie als Betriebsrättinnen und Gleichstellungsbeauftragte die Schnittstelle zwischen Belegschaft und Amtsleitung oder Geschäftsführung. Eine klare, empathische Sprache und offene Körpersprache fördern Vertrauen und Nähe. Sie sind entscheidend, um Anliegen der Kolleginnen und Kollegen zu vertreten.

Konflikte mit Vorgesetzten oder innerhalb der Belegschaft erfordern kommunikative Stärke. Körpersprache sagt mehr als Worte – wer sie lesen und bewusst einsetzen kann, ist souveräner im Umgang mit Spannungen.

Wer sich mit Sprache und Körpersprache als strategisches Werkzeug beschäftigt, erkennt die eigenen blinden Flecken, aber auch die eigenen Stärken. Das fördert Selbstbewusstsein und eine klare, authentische Wirkung – besonders wichtig, wenn man gegen Widerstände Position beziehen muss.

Seminarinhalt:

1. Tag:

- Grundlagen der Kommunikation

Männliches und weibliches Sprachverhalten
Direkte – und indirekte Sprechmuster

- Schlüsselqualifikation Körpersprache

Körperhaltung - Körpersprache
Verständliche Gestik und Mimik
Lebendiger Blickkontakt
Authentizität und Stil

- Lampenfieber nutzen!

Stressoren
Strategien und Techniken im Umgang mit Nervosität
Tipps und Tricks

2. Tag

- Sprechtraining

Atem und Stimme
Deutliche Aussprache – Umgang mit Akzent und Dialekt
Die Stimme schonen

- Präsentation

Lebendiger Vortrag durch:
Dynamische Stilmittel – Modulation

Pausen setzen, betonen, Tempo und Lautstärke variieren
Spannungsaufbau und Spannungserhalt

- **Körpersprache im Gespräch**
 - Umgang mit schwierigen Gesprächspartnern
 - Deeskalierend wirken

Alle Inhalte werden anhand von praktischen Stimm- und Körperspracheübungen, sowie Band- und Videoaufnahmen, erarbeitet und geübt

Termin / Ort - Nr.: 09.-10.11.2026 / Leipzig - **9581**

Preis: 920,00 € zuzügl. MWSt. (incl. Unterlagen, Verpflegung, Getränke, Kaffee)
Frühbucherpreis: 850,00 € zuzügl. MWSt. (bei Buchung bis 14.09.2026)

Leitung: **Isabel Binder** / Kommunikationstrainerin, Schauspielerin, Schauspielpädagogin Frankfurt/M.
Trainerin für Stimm- und Sprechtechnik, Rhetorik, Körpersprache, Selbstpräsentation und Umgang mit Lampenfieber, in beruflichen und anderen Lebenssituationen
Studium der Pädagogik und Germanistik
3-jährige Schauspielausbildung in Hamburg
Lehrtätigkeit an Schauspielschulen im Bereich Rollenstudium, Schauspielcoaching am Theater