

## Frau verschafft sich Gehör!

### Gut sprechen- stark auftreten

Viele Bereiche von Wirtschaft und Gesellschaft sind immer noch das Terrain von Männern und werden mit entsprechenden typischen Verhaltensweisen und Kommunikationsmustern dominiert.

Während Männer mit einem vermeintlich souveränen Stimmklang das Feld dominieren, stellen sich Frauen hinten an und trauen sich häufig nicht, vor der Gruppe zu sprechen. Unsere Stimmen neigen unter Stress schneller dazu, piepsig, schrill, zaghaft oder leise zu sein: Deshalb werden wir häufig überhört oder als zu schüchtern oder emotional wahrgenommen. Kompetent wirken Sie aber nur durch eine klare, durchsetzungsfähige, belastbare und trotzdem weiblich klingende Stimme.

Frauen, die in ihrer (Leitungs-)Rolle, bei öffentlichen Auftritten oder eigenen Projekten überzeugen wollen, finden ihren Weg zum stimmigen Auftreten nicht im Kopieren- aber Kennen- der männlichen Strategien, sondern im bewussten Entdecken der ureigenen weiblichen Überzeugungs- und Durchsetzungskraft.

Inhalte:

Stimm- und Atemtraining

Körperhaltung und Präsenz

Selbstbehauptung und Durchsetzungskraft

Der Kurs ist offen, für alle Frauen. Bitte bringen Sie sich bequeme Kleidung und eine Decke mit.

Referentin: Cornelia Dönhöfer, Diplom-Pädagogin, Systemische Beraterin, Stimpädagogin, Auftrittcoach

Sa 7. November 2020

9:00- 16:00 Uhr

Zentrum für Jung und Alt, Zimmerstraße 3, 63225 Langen

40 € incl. Mittagessen

Anmeldung bis 30. Oktober 2020

<https://www.langen.de/de/frauen.html>