

## „Lampenfieber- na und!“ Workshop Auftrittskompetenz

**Sicher sprechen und präsentieren in der Pfarrei und im Gottesdienst**  
**Mittwoch, 26. August 2020, 09:15 - 16:00 Uhr**  
**Räume F + G, Hirschengraben 70, 8001 Zürich**

„Ich bin nur gut, wenn keiner guckt...“, singt Max Raabe. Von Lampenfieber und weichen Knien können viele ein Lied singen, doch das muss nicht so sein! Wer im kirchlichen Bereich arbeitet, der steht häufig im Rampenlicht und das ist für viele eine Herausforderung. Sei es beim Pfarreianlass, bei Gottesdiensten oder beim Elternabend, ein gekonnter Auftritt ist immer gefragt. Die Weiterbildung bietet die Möglichkeit, mit praktischen Übungen Lampenfieber und Unsicherheiten zu begegnen und diese zu lösen. Die Teilnehmenden arbeiten dafür in verschiedenen Settings an der eigenen Auftrittskompetenz. Der Schwerpunkt liegt beim Erproben mit allen Sinnen. Mit verschiedenen spielerischen Übungen und bewährten Tools aus dem Sprachtraining und Journalismus, trainieren die Teilnehmenden und kommen so ihrem Wunsch nach einem kompetenten Auftritt im Beruf, wie auch im Leben, ein gutes Stück näher.

### Kompetenz

Die Teilnehmenden können mit Lampenfieber umgehen und bei verschiedenen Anlässen sicher sprechen und präsentieren.

### Inhalte

- Die eigene Sprache finden: Stimme und Wort individuell und gekonnt einsetzen
- Der eigenen Person Raum geben: Körpersprache und Präsenztraining
- Sprech-Denken: Mit dem roten Faden im Kopf inhaltlich genau und sicher präsentieren
- Stresstest: In anspruchsvollen Situationen die eigene Auftrittskompetenz abrufen.

### **Ziele**

Die Teilnehmenden

- treten sicher und kompetent bei öffentlichen Anlässen auf.
- nehmen sich mit ihrem Körper, ihrer Stimme positiv wahr.
- kennen Hilfsmittel und Tools, um in Stresssituationen souverän aufzutreten und können diese abrufen.

### **Methoden**

- Impuls
- Körper- und Stimmarbeit
- Training
- Austausch

### **Zielgruppe**

Katechetisch Tätige und alle in der Kirche Tätigen, am Thema Interessierte.

### **Leitung**

Barbara Bartl, FaRP

### **Veranstaltungsdaten**

Mittwoch, 26. August 2020, 09:15 - 16:00 Uhr  
Räume F + G, Hirschengraben 70, 8001 Zürich

### **Kosten**

CHF 50.-- (unentschuldigte Absenz wird verrechnet; siehe AGB auf der Homepage FaRP).

### **Verpflegung**

Die FaRP stellt im Rahmen der Weiterbildungen Mineralwasser und Obst zur Verfügung. Kaffee und Tee können zum Selbstkostenpreis bezogen werden. Für die sonstige Verpflegung ist jede und jeder selbst verantwortlich. Im Restaurant „TimeOut“ nebenan und im nahegelegenen Niederdorf gibt es Mittagsmenüs.

### **Anmeldung bis Mittwoch, 19. August 2020**

Fachstelle für Religionspädagogik, Sekretariat  
Hirschengraben 66, 8001 Zürich, Tel. 044 266 12 82  
[religionspaedagogik@zhkath.ch](mailto:religionspaedagogik@zhkath.ch)

[Allgemeine Geschäftsbedingungen der FaRP](#)