

# Mein authentischer Auftritt

## Wir kommunizieren mit dem Körper

Wenn Sie sich mit Worten an ein Gegenüber wenden – sei dies eine Gruppe oder eine Einzelperson – manifestiert sich der Grossteil Ihrer Kommunikation über den Körper: über Gestik, Mimik, Stimme und Körperhaltung. Wie klein der rein verbale Anteil ist, darüber herrschen in der Kommunikationswissenschaft unterschiedliche Meinungen. Sie können allerdings davon ausgehen, dass er weniger als 50% beträgt. Schade natürlich! Denn die meisten von uns investieren viel mehr Zeit in das Ausfeilen ihrer Formulierungen als in die körpersprachliche Vorbereitung eines Auftritts.

## Für wen passt dieses Seminar?

Zu Ihrem Alltag gehören unterschiedliche Auftritts-Situationen wie Präsentationen vor Fachpublikum, das Ergreifen des Wortes an einem Meeting oder anlässlich einer Verhandlung, die Eröffnung einer Sitzung oder eines fachlichen Gesprächs mit einem oder mehreren Gegenüber und andere. Sie wünschen sich, dabei noch authentischer und glaubwürdiger zu sein und möchten, dass Ihr Auftritt die von Ihnen erwünschte Wirkung erzielt.

## Wie funktioniert das Auftrittstraining?

An diesem Tag haben Sie die Chance, mit eigenen Auftritts-Situationen zu experimentieren. Sie hören, was das Gegenüber an Ihrem Auftritt bereits schätzt und welches Potential es darin noch vermutet. Sie lernen einfachste Körper-, Stimm- und Atemübungen kennen, die ihr Befinden in kurzer Zeit verbessern. Sie lernen einerseits durch das Präsentieren eigener Auftritts-Situationen und andererseits durch das Zuschauen bei den Auftritten Ihrer Kolleginnen und Kollegen.

### Leitung

Franziska von Blarer

**Dauer:** 1 Tag

### Daten

Sa 28. Januar 2023

### Ort/Zeit

Istituto Marco Ronzani, Bäumleingasse 2, 4051 Basel  
Sa 9–16 Uhr

### Preis

CHF 350.–

inkl. Seminarunterlagen und Pausenverpflegung

**Teilnehmerzahl:** 8

Teilnehmende erhalten eine **Teilnahmebestätigung** des «Istituto Marco Ronzani», die als Fortbildungsnachweis genutzt werden kann.

### Anmeldung

ben.hughes@istituto.ch



Mehr Informationen  
zur  
Weiterbildung  
[istituto.ch/fortbildung](https://istituto.ch/fortbildung)

## Was bringt das Seminar?

Sie finden heraus, woraus Ihre ideale persönliche Vorbereitung für einen Auftritt besteht – und woraus das absolute Minimum. Sie lernen, mit Lampenfieber umzugehen, es zu schätzen. Sie lernen, mit sich selbst zu kooperieren und so die Kooperation mit Ihrem Gegenüber zu erleichtern. Ihr Nutzen reicht weit über den Kontext Auftritt und Bühne hinaus und hilft ganz allgemein im Umgang mit Stress.

## Was sind die Inhalte des Seminars?

Wenn Sie davon ausgehen, dass Sie auf Ihre Körpersprache Einfluss nehmen können, dann lohnt es sich, ihr Aufmerksamkeit zu schenken und sich zu fragen:

Wie atme ich?

Wie gehe ich mit Stress um?

Wie stehe oder sitze ich da?

Wie hoch oder tief ist meine natürliche Stimmlage?

Wohin geht mein Blick?

Was machen meine Hände?

Wie können Sie auf die oben aufgezählten Faktoren Einfluss nehmen ohne jahrelanges Atem- und Stimmtraining, ohne sich während des Auftritts ständig unter Kontrolle zu halten anstatt präsent zu sein?

An diesem Tag lernen Sie einfache, seit Jahrzehnten erprobte Übungen kennen, deren schnelle Wirksamkeit unterdessen auch neurophysiologisch bestätigt ist. Das Arbeiten in einer Gruppe garantiert im Gegensatz zur Arbeit vor Spiegel oder Kamera ein Feedback aus der Fremdwahrnehmung des Publikums.

## Konzeption und Leitung:

Franziska von Blarer ist eine vielseitige Theaterschaffende: Sie leitet und entwickelt Theaterprojekte in verschiedensten Kontexten; sie nutzt theatralische Mittel für Veränderungs- und Entwicklungsprozesse in Teams, Unternehmen und Organisationen; sie ist als Coach für Auftritte und Präsentationen tätig. Sie setzt systemische Strukturaufstellungen für die Unterstützung kreativer Prozesse und für die Schärfung dramatischer Entwicklungen bei Figuren und Handlungen von Theaterstücken ein. Ausserdem schreibt sie Texte für Theaterproduktionen und spielt als Schauspielerin.

Franziska von Blarer hat an der Universität Basel Rechtswissenschaften studiert. Nach dem Studienabschluss arbeitete sie einige Jahre als Juristin auf verschiedenen Gerichten und im Bundesamt für Sozialversicherung. Mit 27 Jahren verabschiedete sie sich von der Juristerei, begann eine Ausbildung an der Schauspielakademie Zürich, heute ZHdK, die sie nach 3 Jahren als diplomierte Theaterpädagogin abschloss. 2006 begann sie als Theaterpädagogin auch in Projekten der Team-, Organisations- und Unternehmensentwicklung mitzuwirken. Von 2006 bis 2010 absolvierte sie bei Matthias Varga von Kibéd und Insa Sparrer am SySt@-Institut für systemische Ausbildung, Fortbildung und Forschung in München eine 4-jährige Ausbildung in systemisch-lösungsfokussierter Beratung/Coaching. Sie ist Gründungsmitglied des Istituto Marco Ronzani.

Am Istituto gibt Franziska von Blarer Seminare in Auftrittskompetenz und Systemischen Strukturaufstellungen. Sie gilt als Meisterin im Umgang mit dem leeren Raum und arbeitet mit pragmatischem Optimismus.