



Bildungsurlaub
im Norden

Deine Stimme im Beruf

Ausdruckskraft ∅ Präsenz für
den Berufsalltag trainieren



Bildungsurlaub

17. - 21.08.2026

Programm

Montag, 17.08.2026

Anreise

12.30 – 13.30 Uhr	Mittagessen
13.30 – 15.30 Uhr	Vorstellungsrunde, Einführung: Stimmeinsatz im Beruf
16.00 – 18.00 Uhr	Unsere Haltung und deren Wirkung, Diskurs + Übungen
19.00 – 20.30 Uhr	Präsenz der pol. Persönlichkeit - erlernte Kunst o. authentische Darstellung?

Dienstag, 18.08.2026

9.00 – 10.30 Uhr	Der Stimm- und Sprachapparat
11.00 – 12.30 Uhr	Wie spreche ich deutlich aus und gestalte Texte?
14.00 – 15.30 Uhr	Prosodie - oder was transportiert meine Botschaft? / Umgang mit Lampenfieber
16.00 – 18.00 Uhr	Die Rednerstimme im historischen Kontext: Zeitgeist u. Rednerstimme erfolgreicher Frauen

Mittwoch, 19.08.2026

9.00 – 10.30 Uhr	Meine Überzeugungskraft Teil 1
11.00 – 12.30 Uhr	Fortsetzung - Teil 2
14.00 – 15.30 Uhr	Sicherheit und Sozialkompetenz / Freie Stimme - anstrengungsfreie Techniken
16.00 – 18.00 Uhr	“Neues Arbeiten” - werden Fehler im System durch Selbstoptimierungs- druck kaschiert? / Goethemethode

Donnerstag, 20.08.2026

9.00 – 10.30 Uhr	Präsenz durch inneren Fokus
11.00 – 12.30 Uhr	Fortsetzung u. Konzentrations- techniken für souveräne Auftritte
14.00 – 15.30 Uhr	Warum überzeuge ich (nicht)?
16.00 – 18.00 Uhr	Kommunikationskompetenz am Arbeitsplatz. Umsetzungskompetenz
19.00 – 20.00 Uhr	Spontaneität, Authentizität ∅ Selbstsicherheit bei hierarchischen Strukturen

Freitag, 21.08.2026

9.00 – 11.00 Uhr	Zielübung für alle Aspekte der Präsenz. Fortsetzung: Spontaneität und Authentizität
11.15 – 12.15 Uhr	Droppen ∅ Co.: Legere Manipulation
13.00 – 14.00 Uhr	Zusammenfassung ∅ Reflexion des Seminars, Feedback und Abschluss
14.00 Uhr	Ende und Abreise

Dozentin: Hella Prockat

Preise (inkl. Kost, Logis, Seminargebühr):

Einzelzimmer	769 € p. P.
Doppelzimmer	729 € p. P.
Tagesgast	669 € p. P. ohne ÜN
Firmenpreis	999 € inkl. MwSt.

Reguläre Pausenzeiten

8.00 - 9.00 Uhr	Frühstück
12.30 - 13.30 Uhr	Mittagspause
18.00 - 19.00 Uhr	Abendessen

