



Ein starker Auftritt ist kein Zufall

In diesem Kurs lernen Sie, wie die Analyse der Auftrittssituation, Ihre innere Haltung und wirkungsvolle Techniken Ihren Auftritt beeinflussen.

Und wie Sie diese gezielt nutzen, um selbstbewusst, ruhig und überzeugend vor Publikum zu aufzutreten.

Themen

- **Selbstwahrnehmung und Fremdwahrnehmung**
Differenzierte Analyse der aktuellen Auftrittskompetenzen
- **Körpersprache**
gezielter Einsatz der Körpersprache
- **Stimme**
Atem-, Stimm- und Sprechtechniken
- **Praktische Übungen**
Präsentationstechnik
Umgang mit herausfordernden Situationen
- **Mentale Vorbereitung**
Strategien zur Bewältigung von Lampenfieber





Zielgruppe

- Schulleiter und Schulleiterinnen
- Lehrpersonen
- Weitere interessierte Personen

Ziele

- Die eigenen Ressourcen kennen: Körpersprache, Parasprache, Emotionen, Inhalt
- Sich professionell auf Vorträge, Präsentationen und öffentliche Auftritte vorbereiten können
- Strategien für den Umgang mit Lampenfieber und Nervosität kennen
- In allen Situationen gelassen und überzeugend auftreten können.

Termine / Ort / Kosten

Mittwoch, 27. Mai 2026, 10. Juni 2026 und 24. Juni 2026
13.30 – 17.00 Uhr

Institut Unterstrass, Seminarstr. 29, 8057 Zürich

CHF 240.- / Person

Optional können (zusätzlich) individuelle Coachings gebucht werden.

Anmeldung



Kursleitung

Manuela Schelbert; Dozentin
Auftrittskompetenz, Classroom-
Management, Theater-
pädagogik, Feldenkraismethode.

Auskunft

Dr. Inge Rychener, Leiterin Weiterbildung und Dienstleistungen:

inge.rychener@unterstrass.edu oder

Raphael Boll: weiterbildung@unterstrass.edu