



## SOZIAL- UND METHODENKOMPETENZ

# Auftritt und Wirkung für Frauen – Souverän, präsent und authentisch kommunizieren

**Produktnummer**  
2026-2375SP

**Termin**  
05.05.2026 - 06.05.2026  
09:00 Uhr bis 16:30 Uhr

**Gebühren pro Teilnehmer/-in**  
586,00 EUR

Die VWA geht davon aus, dass der Arbeitgeber die Teilnahmegebühr sowie Reisekosten übernimmt.

Der erste Eindruck zählt – und der letzte bleibt. Wer souverän auftritt, stärkt die eigene Position, überzeugt im Gespräch und bleibt in Erinnerung. In diesem Seminar reflektieren die Teilnehmerinnen ihre Wirkung, um sie bewusst zu gestalten – durch den Einsatz von Körpersprache, Stimme und innerer Stabilität.

## Inhalte

- Wirkung entsteht nicht zufällig – sie lässt sich gezielt gestalten
  - Die zentralen Faktoren von Präsenz und Überzeugungskraft
  - Wirkungsziele kennen und nutzen
- Mit Körpersprache und Stimme Präsenz entfalten
  - Raum einnehmen, Haltung zeigen, Wirkung entfalten
  - Körpersprachliche Präsenz entwickeln
  - Den Eigenton finden und stimmlich überzeugen
- Innere Stärke zeigen – souverän trotz Aufregung
  - Die Bedeutung von Lampenfieber
  - Konstruktiv mit Lampenfieber umgehen
  - Techniken zur Selbstregulation
- Kompetent auftreten – auch spontan überzeugen
  - Auftreten in typischen Redesituationen
  - Mit Stegreifreden spontane Redesituationen meistern
  - Optional: Videoaufzeichnung mit Feedback

## Dozentin

### Christina Handschel

Rhetoriktrainerin (TÜV zert.), Master-Life-Coach (DBCA), Sonderschullehrerin a.D.

## Ort

VWA Bildungshaus  
Wolframstr. 32  
70191 Stuttgart

## Kontakt

### Information

Nikolett Bosnyak  
0711 21041-37  
n.bosnyak@w-vwa.de

### Konzeption und Beratung

Lisa Weißer  
0711 21041-51  
l.weisser@w-vwa.de

[Anmelde- und  
Teilnahmebedingungen](#)

[Impressum](#)

[Datenschutzhinweise](#)

## Lernziele

- Die eigene Wirkung reflektieren und gezielt einsetzen
- Körpersprache und Stimme zur Stärkung von Präsenz und Ausdruckskraft nutzen
- Sicherheit im Auftreten gewinnen – auch bei Lampenfieber
- In Redesituationen souverän, klar und überzeugend wirken
- Auftreten und Botschaft überzeugend miteinander verbinden

## Zielgruppe

Weibliche Fach- und Führungskräfte, die ihre kommunikativen Fähigkeiten ausbauen möchten, um in ihrem beruflichen Umfeld oder in der Öffentlichkeit mit professioneller Rhetorik aufzutreten