

EMPOWERMENT-WORKSHOP FÜR FRAUEN* (FrauenLesbenTransInter)

Womit überzeugst Du?

Workshop-Leitung:

JULIA LEMMLE

Kommunikationstrainerin, system. Coach & Performerin, Berlin

Dieses Empowerment-Training blickt nicht auf die Defizite: „Warum fällt es mir schwer, vor anderen zu sprechen? Was muss ich alles noch verbessern?“ sondern geht von den Stärken aus, die wir bereits mitbringen! Überzeugung entsteht durch eine klare innere und äußere Haltung. Und wie wir diese auch in schwierigen Situationen herstellen können, ist Thema des Workshops.

„Die Frau hat das Recht, das Schafott zu besteigen; sie muss das Recht bekommen, eine Rede-Tribüne zu besteigen.“ schrieb Olympe de Gouges 1791. Die Geschichte und Ideen der Rhetorik sind eng verbunden mit dem Ausschluss von Frauen*, People of Color und Personen, die nicht den oberen Schichten angehörten. Dieses Erbe ist immer noch sichtbar, sei es bei (politischen) Diskussionen und Vorträgen, in Seminaren oder in der medialen Präsentation von Redner*innen.

Praxis-Übungen und Feedbacks legen den Fokus auf die Stärken jeder Rednerin* und darauf, wie sie diese Stärken besser wahrnehmen, nutzen und ausbauen kann. Überzeugung entsteht durch eine klare innere und äußere Haltung. Dieser Haltung nähern wir uns durch Übungen zur Atmung, Stimme und körperlichen Präsenz – denn die eigene Körpersprache ist das wichtigste Instrument um zu überzeugen! Eine überzeugte und klare innere Haltung wird oft durch innere kritische Stimmen, Schwierigkeiten sich abzugrenzen und Nein-zu-sagen, blockiert. Diese Themen können je nach Wunsch der Gruppe angeschnitten werden.

Das Training passt sich den Bedürfnissen, Fragen und Wünschen der Teilnehmer*innen an. Bestärkung, Austausch und Spaß am gemeinsamen Üben stehen im Vordergrund! Der Workshop richtet sich an alle, die üben wollen, ihren individuellen Rede-Stil und Auftritt zu finden und/oder zu schärfen. Erfahrene sind ebenso willkommen wie diejenigen, die ihre Redeangst überwinden möchten.

JULIA LEMMLE hat das Rhetorik-Empowerment-Training für FLTI entwickelt und begleitet Menschen dabei, mit Selbstvertrauen ihren eigenen Weg zu gehen – auch und gerade dann, wenn es darum geht, den Erwartungen nicht zu entsprechen. Sie beschäftigt sich vor allem mit den Themen Sexismus, Rassismus und Klassismus und gibt Seminare u.a. zu kritischem weißsein. Darüber hinaus spielt und singt sie auf der Bühne als Teil von „Fräulein Bernd“ und dem „Muschiballett.“ || Anmeldung zum Workshop ist bitte bis zum **05.12.2019** erforderlich.

Teilnahmegebühr: 45,- | 30,- Euro ermäßigt

Soziokulturelles Zentrum Frauenkultur Leipzig
04277 Leipzig | Windscheidstr. 51
hallo@frauenkultur-leipzig.de | 0341 - 21 300 30
www.frauenkultur-leipzig.de

07.12.
2019 | 11 - 17 Uhr | Sa

Illustration: Anneke Gerloff

