



Starten Sie durch!

Workshops für mehr Selbstbewusstsein, Präsenz und die Freiheit, sich im Beruf und im Leben klar und stimmig zu zeigen.

Schritt für Schritt entwickeln Sie mehr Sicherheit im Sprechen und Auftreten. Sie lernen, Ihre Stimme und Körpersprache bewusster wahrzunehmen, erweitern Ihre sprachlichen Ausdrucksmöglichkeiten und entdecken, wie Sie sichtbar werden und Ihre Wirkung gezielt gestalten können.

Kosten: 85,- € pro Workshop

Die Workshops sind als Reihe oder einzeln buchbar.

Referentinnen:

Christine Stahl | Schauspielerin,
Stimmtrainerin, Coach

Dr. Marion Krames | Bildungsreferentin

Veranstaltungsort und Anmeldung

Paul-Schneider-Haus

Zeughausstraße 4 | 55469 Simmern

Anmeldung per QR-Code
oder E-Mail an:
anmeldung@eeb-sued.de



**Ev. Erwachsenenbildungswerk
Rheinland-Süd e. V.**

55469 Simmern
Telefon 06761 7018 | www.eeb-sued.de

Workshops für Frauen

Stimme. Haltung. Wirkung.



Souverän auftreten in Beruf und Alltag

6 Module von
September 2026 bis Juni 2027

Selbstführung & Teamarbeit

Samstag, 05.06.27 | 09.30-17.00 Uhr

Referentin: Christine Stahl



In diesem Seminar geht es darum, die eigene Rolle im Team zu stärken. Dabei beschäftigen wir uns mit Fragen wie: Warum es wichtig, die eigenen Bedürfnisse zu kennen und sich selbst führen zu lernen? Welche Gewohnheiten tun mir gut und welche darf ich ersetzen? Im Anschluss geht es um drei zentrale Aspekte der Teamarbeit: wertschätzende Kommunikation, Teamwork als Gemeinschaftsprojekt und die eigene Rolle im Team. Selbstführung und Teamarbeit gehören zusammen, denn nur, wenn ich mich selbst kenne und führen kann, kann ich meine Fähigkeiten und Wünsche im Team einbringen.

Stark sprechen – Stimmtraining für Frauen

Samstag, 26.09.2026 | 09.30-17.00 Uhr

Referentin: Christine Stahl



Dieser Workshop ist eine Reise zu einer kraftvollen Stimme, mehr Präsenz und authentischer Ausdruckskraft.

Ihre Stimme ist wie ein Fingerabdruck – einzigartig und unverwechselbar. In den Übungen aus den Bereichen Stimmwirkung und Stimmtraining erkennen Sie, wie stark und ausdrucksfähig Ihre eigene Stimme ist. Atemtraining führt zu einer inneren Stütze, die Sie vor Blackouts, Atemnot und ungewollten Stimmschwankungen schützt. Dann lernen Sie, Ihre stimmlichen Mittel gezielt einzusetzen und so Gespräche und Vorträge gekonnt zu leiten.

Schlagfertig argumentieren und diskutieren

Samstag, 07.11.2026 | 09.30-17.00 Uhr

Referentin: Dr. Marion Krames



Manchmal fehlen im richtigen Moment die Worte – oder der Mut, das eigene Anliegen klar zu vertreten. In diesem Workshop lernen Sie, sich mit mehr Sicherheit in Diskussionen einzubringen. Sie üben alltagstaugliche Gesprächsschritte, mit denen Sie auch in herausfordernden Situationen ruhig bleiben und Ihre Position souverän vertreten können – spontan, klar und auf Augenhöhe. Außerdem erfahren Sie, wie Argumente aufgebaut sind und wie Sie gelassen auf Gegenargumente reagieren. Dabei stärken Sie auch Ihre Fähigkeit zuzuhören, Perspektiven zu wechseln und echte Verbindung im Gespräch herzustellen. Ein Workshop für Frauen, die mit mehr innerer Ruhe und Selbstvertrauen diskutieren möchten.

Selbstbewusstsein & Selbstwirksamkeit

Samstag, 23.01.2027 | 09.30-17.00 Uhr

Referentin: Christine Stahl



„Nein!“ ist ein vollständiger Satz. Doch wie setzen wir Grenzen und wie kommunizieren wir sie?

Unser Selbstbewusstsein ist wie ein Muskel: Es muss trainiert werden. Mit den Übungen in diesem Workshop werden wir uns unserer Stärken bewusst und erkennen, wie wir herausfordernde Situationen meistern können. Mit dem Zürcher Ressourcen-Modell finden wir dann den Weg zu unseren inneren Ressourcen. Diese lassen uns erkennen, wie wir selbstwirksam agieren und unseren Alltag gestalten können. So können wir in Beruf und Alltag selbstbewusst und zielgerichtet handeln.

Spannend präsentieren – Rhetorik und KI clever nutzen

Samstag, 13.03.2027 | 09.30-17.00 Uhr

Referentin: Dr. Marion Krames



In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie Ihre Inhalte klar, lebendig und überzeugend präsentieren – im spontanen Gespräch ebenso wie im vorbereiteten Vortrag. Sie entdecken einfache rhetorische Techniken, mit denen Sie Aufmerksamkeit gewinnen, Spannung aufbauen und Ihre Botschaft auf den Punkt bringen. Außerdem erfahren Sie, wie Sie KI-Tools sinnvoll zur Entwicklung und Gestaltung Ihrer Präsentationen einsetzen können – von der Idee bis zum fertigen Redetext. Ein Workshop für Frauen, die sicherer auftreten und ihre Themen wirkungsvoll präsentieren möchten.

Mein persönlicher Stil – Körpersprache & sprachlicher Ausdruck

Samstag, 24.04.27 | 09.30-17.00 Uhr

Referentinnen: Christine Stahl,
Dr. Marion Krames



„Man kann nicht ‚nicht‘ kommunizieren.“
(Paul Watzlawick)

Unser Körper macht Gedanken und Gefühle sichtbar. Das Gegenüber reagiert unbewusst auf Körperhaltung und Gestik und das provoziert oft ungewollte Reaktionen – bei uns selbst und beim Gegenüber. Gleichzeitig hat jeder Mensch ein individuelles Ausdrucksrepertoire, das von außen oft schwer zu entschlüsseln ist. Dennoch können wir lernen, Menschen zu lesen und nachhaltig zu überzeugen, statt nur zu überreden.

Auch unser sprachlicher Ausdruck lässt sich gezielt verbessern: Wir erkennen typische abschwächende Formulierungen und entwickeln ein Repertoire an klaren, selbstbewussten Ausdrucksweisen, um eigene Anliegen deutlich zu vertreten. Wir entdecken, wie wir in heraus-

fordernden Situationen oder bei verbalen Angriffen gelassen reagieren und handlungsfähig bleiben können – verbal und nonverbal. Erfahren Sie in diesem Workshop, wie Sie Ihr Gegenüber durch den Einklang von Aussage und Körpersprache überzeugen können!

