

Flora Pulina

Schauspielerin - Regisseurin - Sprecherin



Bühnenpräsenz, Rhetorik und Sprecherziehung

Als ausgebildete Schauspielerin gebe ich mein Wissen zu den Themen (Bühnen-)Präsenz, Rhetorik und Sprecherziehung in individuell angepassten Workshops weiter. So unterrichte ich seit einigen Jahren Menschen jeden Alters u.a. in den Bereichen: Präsenz, Schlagfertigkeit, Durchsetzungsvermögen, Charisma und Stimmhygiene.

Die Module meiner Kurse sind frei wählbar:

- Körpersprache, Ausstrahlung, Charisma und (Bühnen-)Präsenz
- Begrüßungssituationen - Blickkontakt und Authentizität
- Die Stimme selbstbewusst einsetzen - Modulation und Klang erlernen
- Nervosität, Lampenfieber und Blackouts vermeiden - Wie gehe ich stark und selbstbewusst in den Vortrag?
- Schlagfertigkeit, Witz und Humor erlernen, um gezielt und klug zu kontern
- Struktur und freie Rede: Wie strukturiere ich meinen Vortrag?
- Artikulation und Sprache - Übungen, um deutlicher zu sprechen
- Atem-Übungen für eine tiefe Bauchatmung und für mehr Gelassenheit vor dem Auftritt
- Gestalte einen kleinen Vortrag zu einem Thema deiner Wahl

Ein wichtiger Bestandteil der Kurse ist zudem das souveräne und selbstbewusste Sprechen vor großen Menschen-Gruppen und der Umgang mit schwierigen Gesprächs-Situationen.

Zeitraumen: Nach Absprache: mind. 2 - max. 5 Stunden Seminar pro Tag

Gruppengröße: Sind praktische Übungen gewünscht, max. 20 Teilnehmende