

Fortbildung

23.11.2026 09:00 Uhr - 24.11.2026 16:00 Uhr

Präsent und gelassen bleiben in herausfordernden Situationen - Stimm- und Auftrittstraining für Fachkräfte der Sozialen Arbeit

Stimm- und Auftrittstraining in herausfordernden Situationen

Im Berufsalltag gibt es immer wieder herausfordernde Situationen - ob bei einem anspruchsvollen Angehörigengespräch, im Kontakt mit Ihrer Zielgruppe oder im Team. Immer wieder sind Sie "in einer Auftrittssituation, auch ohne Bühne!"

In diesem Seminar werden Sie

- Körperübungen kennen lernen, um Stress und starke Gefühle besser zu regulieren und dadurch mehr Selbstbewusstsein zu gewinnen,
- mentale Interventionen ausprobieren, die Ihnen helfen, auch in herausfordernden Situationen mit Ihren Ressourcen und Stärken präsent zu bleiben,
- durch Körper-, Atem- und Klangübungen (wieder) Zugang zu der Kraft Ihrer Stimme zu bekommen,
- üben, den ganzen Körper mit seinen wichtigen Resonanzräumen beim Sprechen einzubeziehen, um die eigene Stimme beim Reden vor Gruppen selbstbewusster einzusetzen.

Methoden:

- Körper-, Atem- und Klangübungen zur Stärkung der Stimme
- Körperübungen zur Selbsterfahrung und Methoden von PEP® (Prozess- und Embodiment-fokussierte Psychologie nach Dr. Michael Bohne, Hannover)
- Achtsamkeitsübungen

Zielgruppe:

Fachkräfte aus Kinder- und Jugendhilfeeinrichtungen, Familienzentren sowie Einrichtungen der Alten-, Gesundheits- und Behindertenhilfe

Termin:

23.11.2026 09:00 Uhr - 24.11.2026 16:00 Uhr

Kosten:

300,00 € (inkl. Verpflegung)

Veranstaltungsort:

Haus der Caritas im Bistum Mainz
Bahnstraße 32
55128 Mainz
www.caritas-bistum-mainz.de

Referent(inn)en:

Kathleen Fritz (Dipl. Sozialpädagogin, Coach (FH), Natural-Voice-Trainerin)

Ansprechpartner:

Veranstaltungsmanagement Tagungs- und Bildungszentrum (tbz@caritas-bistum-mainz.de, +49 (6131) 2826-200)

Veranstalter:

Caritasverband für die Diözese Mainz e. V. Tagungs- und Bildungszentrum

Veranstaltungsnummer:

TBZ26_001