



Auftrittskompetenz (Intensivtraining)

Selbstsicher auftreten und präsentieren

Im Intensivtraining Auftrittskompetenz reflektieren wir in der kollegialen Atmosphäre einer kleinen Gruppe unsere individuellen Ansätze beim Sprechen vor und mit dem Publikum. Wir testen Alternativen zu unseren Gewohnheiten und üben den Einsatz von Techniken.

Auftrittskompetenz entsteht, wenn wir unsere Auftrittssituation analysieren, unsere innere Haltung reflektieren und geeignete Techniken einsetzen.

Ziele

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer

- lernen grundlegende Fertigkeiten beim Sprechen vor und mit dem Publikum,
- verlieren ihre Angst und entwickeln Selbstbewusstsein beim Auftritt,
- gestalten durch den bewussten Einsatz von Sprache, Körpersprache und weiteren Hilfsmitteln ihre Auftritte themen-, situations- und adressatengerecht,
- reden verständlich und prägnant,
- nutzen rhetorische Mittel,
- setzen sich kritisch mit der Wirkung des eigenen Auftritts auseinander und entwickeln individuelle Stärken.

Inhalte

- Individuelle Stärken, unbewusste Gewohnheiten
- Mittel gegen Lampenfieber
- Freies Sprechen
- Körper, Atem, Stimme
- Planung und Vorbereitung des Auftritts
- Redeaufbau, Rededramaturgie
- Sprachliche Verständlichkeit und rhetorische Stilmittel
- Stichwortunterstützung
- Hilfsmittel und Visualisierung

Aufbau

Kurze Theorieblöcke durch die Dozentin, viele praktische Übungen, Videoaufnahme mit beratender Feedbackrunde, Einzel- und Gruppenarbeit, Hausaufgabe für den zweiten Kurstag: Erarbeitung eines Auftritts aus dem Arbeitsgebiet der Teilnehmenden (Aufwand: ca. 1 Stunde)

Zielpublikum

Alle Personen, die gezielt ihr Auftreten und ihre Rhetorik verbessern wollen.

Abschluss

Teilnahmebestätigung

Daten

20. April und 4. Mai 2026 (insgesamt zwei Kurstage)
Jeweils 09:00 – 17:00 Uhr

Ort

Fachhochschule Nordwestschweiz
Hochschule für Wirtschaft
Riggenbachstrasse 16
4600 Olten

Kosten

1'100.- inkl. Kursunterlagen

Programmleitung

Prof. Dr. Susan Göldi
susan.goeldi@fhnw.ch

T +41 62 957 22 84

Co-Leitung

Jacqueline Vitacco
jacqueline.vitacco@fhnw.ch

T +41 62 957 27 67

Koordination

Marianne Bucca
marianne.bucca@fhnw.ch

T +41 62 957 22 26