



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	6. und 20. November 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	Christina Amiet christina.amiet@fhnw.ch	T +41 62 957 27 57
Koordination	Marianne Bucca marianne.bucca@fhnw.ch	T +41 62 957 22 26