

Lebendige Selbstpräsentation, starke Wirkung

Mit Übungen aus dem Schauspiel das Spektrum des eigenen Ausdrucks erweitern

Embodiment ist ein wichtiges Thema in der Kommunikation. Ohne einen körperlichen, stimmlichen und emotionalen Ausdruck ist es schwierig, Informationen so zu vermitteln, dass sie eine Wirkung haben. Nur fachlich kompetent zu sein, reicht oft nicht aus, um Menschen von Inhalten zu überzeugen und sie zu begeistern.

Wenn einer der folgenden Punkte im beruflichen Kontext für Sie zutrifft, ist dies der richtige Workshop für Sie:

- Vor Menschen zu stehen und mich mit meinen Inhalten zu zeigen, bereitet mir Unbehagen
- Ich wünsche mir im beruflichen Kontext in der Kommunikation und bei Vorträgen unterhaltsamer zu sein
- Ich möchte mit einem Publikum oder in der Kommunikation besser in Kontakt sein können
- Ich fühle mich in meinen Ausdrucksmöglichkeiten in beruflichen Situationen eingeschränkt
- Ich wünsche mir, meine Inhalte kraftvoller zu vermitteln

In diesem handlungsorientierten, eintägigen Seminar lädt der Schauspielcoach Jens Roth dazu ein, sich im geschützten Rahmen auszuprobieren und die eigenen Ausdrucksmöglichkeiten zu erweitern. Mit Übungen aus dem Schauspiel führt er die Teilnehmenden zu mehr Erlaubnis, ihrem Körper, ihrer Phantasie und ihrer Stimme Raum zu geben, und sich so auf individuelle und authentische Weise dem Gegenüber zu zeigen.

Zielgruppe:

Fach- und Führungskräfte

Seminarinhalte:

- Kurze Selbstpräsentationen vor einem Publikum mit Videoaufzeichnungen und Auswertungen
- Reflektion der individuellen Wünsche an den eigenen Ausdruck: Wo habe ich das Gefühl, mir im Wege zu stehen?
- Den Facettenreichtum der eigenen beruflichen Persona auffächern. Womit erlaube ich mir, sichtbar zu sein und womit nicht?
- Hilfreiche Grundhaltungen im Vortrag
- Übungen, um dem Körper und der Stimme mehr Ausdruck zu ermöglichen
- Anhand von gegenseitigem, wertschätzendem Feedback Überprüfung von Eigen- und Fremdwahrnehmung

Was du mitnimmst:

- Mehr Mut, sich zu zeigen und in Kontakt zu gehen
- Erweiterung des eigenen Selbstbildes und der Handlungsoptionen
- Freude und Genuss daran, Inhalte zu vermitteln

Lebendige Selbstpräsentation, starke Wirkung	
Dauer:	1 Tag
Datum:	25.09.2026
Ort:	München, Katholische Akademie
Format:	Präsenzseminar mit Impulsen, Reflexionsübungen, Gruppen- und individuellen Übungen
Teilnehmerzahl:	12 Personen
Kosten:	430,00 EUR zzgl. MwSt.
Leitung:	Jens Roth, www.rothcoaching.com
DozentInnen – Steckbrief	
	Jens Roth ist seit mehr als 30 Jahren Schauspielcoach und betreut Schauspieler*innen in der Vorbereitung für Filmrollen wie zum Beispiel Yvonne Catterfeld, Jannik Schümann oder Felix Kammerer für den Oscar-Gewinner „Im Westen nichts Neues“. Jens Roth entwickelte im Jahr 2000 eine eigene Schauspielmethode „SourceTuning“, die sich körperlicher Intelligenz bedient. Sie ist im Schauspielbereich sein wichtigstes Werkzeug, das Schauspieler*innen schon viele Erfolge beschert hat. Seit 2007 arbeitet er mit seinem körperorientierten Ansatz auch im Businessbereich.

[>>> zur Anmeldung](#)

[Zum ifb Kolleg - Seminarprogramm](#)