



SBLV. USPF. USDCR.

Schweizerischer Bäuerinnen- und Landfrauenverband
Union suisse des paysannes et des femmes rurales
Unione svizzera delle donne contadine e rurali



Lehrgang „Wir gestalten Zukunft – kompetent, engagiert und vernetzt“

Modul 2: Wie kommuniziere ich wirkungsorientiert und authentisch?

Worin besteht meine Auftrittskompetenz und wie nutze ich sie am besten?

Wie bin ich rhetorisch wirkungsvoll?

Wie grenze ich mich bei Abwertungen ab?

Wie kontere ich „Horrorszenarien“ souverän und wende negative Spiralen ins Positive?

Exkurs: in Medien und Zoomkonferenzen sprechen, Interviews geben

Motto: «Ich trete selbstbewusst mit meiner Meinung und meinen Inhalten auf.»

Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> • Wirkungsvolles Auftreten, mit Kriterien geleitetem Feedback • Rhetorische Argumentationsstrukturen • Stimmarbeit • Dialog-Praktiken des Zuhörens und des Sprechens • Konstruktive Strategien und Umgang bei Abwertungen von Aussen • Wie stabilisiere ich mich und wende Abwärtsspiralen ins Positive? • Exkurs: Interviews geben, in Medien (per Video) auftreten, die eigene Wirkung in Online-Konferenztools optimieren
Ziele	<p>Jede Frau</p> <ul style="list-style-type: none"> • weiss, wie sie mit körperlicher Präsenz und Überzeugungskraft wirkungsvoll auftreten und die Nervosität im Zaum halten kann • nutzt ihre Stimme variantenreicher, um ihre Inhalte zu transportieren • wendet rhetorische (Argumentations-) Strukturen und Hilfsmittel an, um zu überzeugen und den roten Faden zu behalten • kennt Zuhör- und Redepraktiken, um präsent und offen zu bleiben • übt sich adäquat bei „blöden Sprüchen“ und Abwertungen abzugrenzen, „Paroli“ zu bieten und „am Ball zu bleiben“ • tritt in Konferenztools (Zoom, Teams, Skype) lebendig auf und nutzt das Medium adäquat • gestaltet Interviews zielorientiert mit und antwortet wirkungsvoll auf die Lesenden / Hörenden hin
Methoden	Theoretische Inputs, Körperübungen, Paararbeit, Selbstpräsentationen vor der Gruppe, Videoarbeit mit Feedback, szenische Umsetzungen, Aufgaben umsetzen mit Smartphone Zuhause
Zeitstruktur	2 Tage in Präsenz ½ Tag Training in kleinen Gruppen (ca. 5 Frauen per Zoom)
Ort, sozialer Raum	2 Tage vor Ort ½ Tag nach ca. 1 Monat per Zoom