

## Wirkungsvoll agieren – souverän auftreten!

Das ganzheitliche Präsenztraining für Lehrende, Trainer/innen und Vortragende in der Erwachsenenbildung

**Referentin:** Agnieszka Wellenger

**Koordination:** [Mario Friedwagner](#)

**Veranstalter:** bifeb

**Kursumfang:** 14 UE

**ECTS:** 1 ECTS (wba)

**Teilnahmegebühr:** € 195,-

**PRÄSENZ**



### DETAILS ZUM PROGRAMM

Das ganze Leben ist eine Bühne. Vor allem im Berufsalltag von Menschen, die täglich vor anderen Menschen sprechen, diese begeistern, mitreißen und inspirieren wollen, ist ein wirkungsvolles Auftreten und eine stimmige Präsenz unverzichtbar. Sich selbst bewusst zu werden über den Schatz der innewohnenden Ressourcen trägt wesentlich zu mehr Erfolg, Leichtigkeit und Selbstbestimmung im Berufsleben bei. Das ist das Ziel dieses Stimm- und Präsenztrainings.

Präsenz entsteht durch ...

- Körpersprache,
- Stimme,
- Atmung,
- sprachlichen Ausdruck,
- den Fokus auf die Intention,
- die Kongruenz von innerer und äußerer Haltung sowie
- eine Verbindung zu unserem Gegenüber.

In diesem Training lernen die Teilnehmer/innen, wie sie ihre größte Ressource – den eigenen Körper – effizient nutzen, um ihn in entscheidenden Situationen erfolgreich und kraftschonend einsetzen zu können. Sie lernen den Zusammenhang zwischen Körperhaltung, Atmung und Stimme kennen, befassen sich mit automatisierten Verhaltensweisen und wie sie darauf Einfluss nehmen können, um ihren beruflichen Alltag (selbst-)bewusster zu gestalten.

Nach dem Training sind die Teilnehmer/innen mit theoretischem Fachwissen zum Thema Präsenz, vor allem aber mit praktischen, alltagstauglichen Werkzeugen für den Berufsalltag ausgestattet. Das Ziel ist ein selbstbestimmter, entspannter und ganzheitlicher Umgang mit ihren beruflichen Anforderungen, im Einklang mit ihren persönlichen Bedürfnissen.



## ORGANISATORISCHE HINWEISE

---

- Dienstag, 30. Mai 2023  
11.00 – 12.30 Uhr | 14.00 – 15.30 Uhr | 16.00 – 17.30 Uhr | 17.45 – 18.30 Uhr
- Mittwoch, 31. Mai 2023  
09.00 – 10.30 Uhr | 11.00 – 12.30 Uhr | 14.00 – 15.30 Uhr | 15.45 – 16.30 Uhr

## INHALTE UND METHODEN

---

- Intensive Schulung von Körperbewusstsein- und Wahrnehmung
- Auseinandersetzung mit routinierten Verhaltensweisen, der inneren Ausrichtung und deren Auswirkung auf Haltung, Auftreten und Präsenz
- Atemtechnik zur Stressprävention und als Werkzeug bei Lampenfieber
- Wirkungsweisen und Wechselbeziehung von verbaler und nonverbaler Kommunikation
- Stimmgebung, Stimmmodulation, Resonanz, Klang sowie Sprachgestaltung
- Improvisations- und Auftrittstechniken sowie (Schau)Spielübungen aus der Theaterarbeit

## ADRESSAT/INNEN

---

Das Präsenztraining richtet sich an alle Lehrende, Vortragende und Trainer/innen in der Erwachsenenbildung, die Lust haben, sich den Themen Präsenz, Präsentieren, Auftreten, Stimme und Kommunikation auf eine bewusstmachende, spielerische Weise zu nähern. Die ein konkretes Ziel verfolgen und dieses konsequent, aber mit Leichtigkeit und ressourcenschonend verfolgen möchten.

Ich verbinde Techniken aus dem Schauspiel, der Körpersprache, der angewandten Stimm- und Atemarbeit sowie dem Life-Trust Coaching. Sie erfahren, wie kraft-, wirkungs- und genussvoll Sie mithilfe dieser Techniken Ihre Ziele erreichen können - und das mit Leichtigkeit, Freude und Spaß, denn Ihre größte Ressource ist der Körper selbst!

Einzige Voraussetzung ist der Mut, die Comfort-Zone zu verlassen, die Neugier mehr über sich erfahren zu wollen und die Offenheit neue Wege zu begehen.

## REFERENTIN

---

Agnieszka Wellenger ist Schauspielerin und Trainerin für Stimme, Präsenz und Improvisation

- 2004 bis 2008 Schauspielausbildung am Schauspielhaus Salzburg
- Seit 2008 laufend Theaterengagements in Österreich, Deutschland, der Schweiz und Italien
- Diverse Engagements für Film, Fernsehen und Sprecherinnentätigkeit
- Seit 2010 Unterrichtstätigkeit im Bereich Theaterpädagogik, Schauspielimprovisation und Präsenztraining für verschiedene Einrichtungen, Firmen und Pädagog/innen
- 2016-2019 Präsenztrainerin für die Porsche Holding Salzburg
- Seit 2019 Leitung der Theaterpädagogik für Erwachsene am Schauspielhaus Salzburg
- Weiterbildungen in MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction/ Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion), Meditation, Yoga, Tanzarbeit nach den 5 Rhythmen, Körperbewusstsein  
2021 bis 2023 Ausbildung zur Life Trust Coachin bei Veit Lindau (homodea)





## **IHR AUFENTHALT AM BIFEB (PREISBASIS 2023)**

---

### **Übernachtung**

- Einzelzimmer € 44,80 pro Person/Nacht
- Doppelzimmer € 31,80 pro Person/Nacht

Die **Ortstaxe** ist in den Preisen bereits **inkludiert**.

**Zimmerreservierung** über das Anmeldeformular auf [www.bifeb.at](http://www.bifeb.at)

**Reichhaltiges Frühstücksbuffet:** € 8,30

**Mittagessen:** zwei 3-gängige Menüs und Salat vom Buffet à € 11,60  
eine vegane Tagesempfehlung und Speisen von der kleinen Karte

**Abendessen:** 3-gängiges Menü mit Salatbuffet à € 11,60

## **KONTAKT**

---

Daniela Schlick +43 (0)6137 6621 – 119 | [daniela.schlick@bifeb.at](mailto:daniela.schlick@bifeb.at)

