

13.11.2021 | Medientraining – Frauen vor! Raus aus der Defensive

Referent:innen: Eva Schmidt, Redakteurin und Moderatorin

Markus Böhnisch, Reporter

Zeitraum: 10:00 – 18:00 Uhr

Ort: Jakob-Welder-Weg 12, Georg Forster-Gebäude, 01-511

Warum:

Sind Sie weiblich, kompetent, immer top vorbereitet – und trotzdem manchmal enttäuscht, weil Ihnen der männliche Kollege die Show stiehlt? Sicher liegt es weniger daran, WAS Sie sagen, sondern WIE. Durch unbewusste Verhaltensmuster „verkaufen“ sich Frauen oft schlechter als Männer. Im Auftreten, in der Körpersprache oder durch die Stimme senden sie ungewollt Signale, die auf andere unsicher wirken können – obwohl frau inhaltlich unschlagbar ist. Aber der überwiegende Teil der Kommunikation verläuft nun einmal nonverbal.

Inhalte:

- Präsenz: Das unbewusste “Sich-Zurück-Nehmen” vermeiden
- Klartext: Relativierungen (irgendwie, manchmal...) auslassen
- Stimmlage: Der Ton macht die Musik
- Standpunkt: Richtiges Stehen vermittelt Haltung und Selbstwert
- Angstspannung: Was Gesicht und Hände verraten
- Mut zur Pause: Kraftvolle Signale geben Souveränität
- Starker Einstieg, starker Ausstieg: Aufmerksamkeit gewinnen und in Erinnerung bleiben

Wie?

Von Beginn an sind Kamera, Mikrofon und Monitor im Einsatz. Wir gehen praxisbezogen vor und analysieren sehr schnell erste Arbeitsschritte. Anschauliche Beispiele aus Hörfunk, Fernsehen und Online-Medien begleiten das Programm. Gerne können die Teilnehmer*innen eigene Arbeitsproben mitbringen, zu denen wir ein Feedback geben.

Online-Anmeldung unter <https://gleichstellung.uni-mainz.de/anmeldung/>

Nähere Informationen: Monika Stegmann | Forum Universität 3, 00-404 | prowewin@uni-mainz.de | <https://gleichstellung.uni-mainz.de/> | Tel. 06131/39-25783