

## **Female Empowerment für moderne Wissenschaftlerinnen:**

### **Female Voice + Vision:**

### **Mit starker Stimme, Public Speaking und souveränem Auftreten**

#### **Inhaltsangabe:**

In einer Zeit, in der die Wissenschaft von Vielfalt und Innovation lebt, spielen moderne Wissenschaftlerinnen eine entscheidende Rolle. Sie bringen nicht nur ihre Kompetenz in ihre jeweiligen Fachgebiete ein, sondern auch ihre einzigartigen Perspektiven, die aus ihrer Weiblichkeit und Persönlichkeit resultieren. Dieses Seminar zielt darauf ab, junge Wissenschaftlerinnen zu stärken und sie dabei zu unterstützen, ihre Stimme in der wissenschaftlichen Gemeinschaft kraftvoll zu nutzen. In diesen praxisnahen Tagen trainieren wir Stimme, Public Speaking und souveränes Auftreten, um die Teilnehmerinnen zu inspirieren, sich authentisch und selbstbewusst in ihrer Karriere zu präsentieren.

#### **Seminarziele:**

- **Stärkung der individuellen Stimme:** Die Teilnehmerinnen sollen ihre persönliche und fachliche Stimme entdecken und lernen, sie in Diskussionen und Präsentationen selbstbewusst einzusetzen.
- **Entwicklung von Public Speaking Fähigkeiten:** Die Teilnehmerinnen werden geschult, ihre Selbstpräsentationen so zu gestalten, dass sie sowohl fachlich kompetent als auch persönlich überzeugend sind.
- **Förderung eines souveränen Auftretens:** Das Seminar hilft den Teilnehmerinnen, ihre Körpersprache und Präsenz zu optimieren und authentisch aufzutreten, ohne Kompromisse bei ihrer Weiblichkeit oder Persönlichkeit einzugehen.

#### **Inhalt:**

1. **Einführung: Female Voice + Vision**
  - Die Bedeutung von Authentizität und Persönlichkeit im beruflichen Umfeld
2. **Die Macht deiner Stimme:**
  - Weibliche Perspektiven in der Wissenschaft
  - Methoden zur Stärkung des Selbstbewusstseins und der eigenen Meinung
3. **Public Speaking mit Persönlichkeit:**
  - Techniken für mitreißende und authentische Präsentationen
  - Einsatz von Geschichten und persönlichen Erlebnissen zur Bereicherung von Vorträgen
  - Umgang mit Auftrittsangst durch Vorbereitung und mentale Stärke

#### 4. **Souveränes und authentisches Auftreten:**

- Die Bedeutung von Körpersprache und Präsenz
- Wie Weiblichkeit und Professionalität miteinander harmonisieren
- Strategien zur Förderung von Selbstwert und Resilienz

#### 5. **Viele praxiserprobte Übungen :**

- Atem, Stimme, Körpersprache zur Verbesserung der Redefähigkeiten
- Mentale Strategien für Körper, Geist und Stimme
- Feedbackrunden, die auf individuelle Stärken und Entwicklungspotenziale hinweisen
- Wichtige Erkenntnisse und deren Anwendung im Berufsalltag
- Erarbeitung persönlicher Ziele und Maßnahmen zur weiteren Stärkung der eigenen Stimme, Präsenz und Kommunikation
- Mut zur Meinung in der Wissenschaft

#### **Warum es sich lohnt dabei zu sein:**

Dieses Seminar bietet jungen Wissenschaftlerinnen eine Plattform, um ihre Fähigkeiten weiterzuentwickeln, ihre Weiblichkeit und Persönlichkeit im beruflichen Kontext zu feiern und ihre Stimme in der Wissenschaft zu erheben. Durch praxisnahe Inhalte und einen gemeinschaftlichen Ansatz werden die Teilnehmerinnen ermutigt, sich selbst treu zu bleiben und ihre Karriere mit Authentizität und Selbstbewusstsein voranzutreiben.

#### **Die Trainerin:**

**Ute Bries ist Mentorin für Voice-Vibration**, Inhaberin der Akademie für Stimme und Speaking, kennt Lampenfieber von der Bühne als Schauspielerin. Ist staatlich geprüfte Atem-, Sprech-, und Stimmtherapeutin in eigener Praxis, Mental-Ressource-Trainerin und Coach. und innovative Erfinderin der einzigartigen VoiceVibration Methodik für Stimme & Erfolg. Mit über 25 Jahren Erfahrung unterstützt sie Vortragende, Speaker und Unternehmer im deutschsprachigen Raum dabei, durch ihre außergewöhnlichen Methoden beruflichen Erfolg und Wachstum zu erreichen.