

## **Verlaufsplan für den Bildungsurlaub**

„Stand.Punkt! Ganzheitliche Rhetorik im Yoga-Stil – für den Beruf“

Anlage gem. §§ 1 (2-4), 9 (1) AWbG NW  
Angaben über den Kurs für den Arbeitgeber

**Dauer:** siehe Kursausschreibung

Der Kurs ist als Veranstaltung der Volkshochschule Essen im Rahmen der Arbeitnehmerweiterbildung nach dem AWbG NRW zugelassen.

### **Zielgruppe:**

Der Bildungsurlaub wendet sich an Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer, die ihre rhetorischen Fähigkeiten anhand von unterschiedlichen praktischen Übungen erweitern möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

### **Lernziel:**

Die Teilnehmenden beherrschen das Vorbereiten, den Aufbau und das Halten von Redebeiträgen zu eigenen oder vorgegebenen Themen in Gesprächssituationen oder Präsentationen. Sie lernen persönliche Wirkungsfaktoren kennen und können diese einsetzen, um andere zu überzeugen. Hierzu gehören insbesondere eine inhaltsbezogene Argumentationsstruktur unter Zuhilfenahme von rhetorischen Mitteln sowie der zielgerichtete Einsatz von Stimme und Körpersprache.

### **Ablaufplanung:**

**Block 1** Kennen lernen  
Wahrnehmungstraining  
Körpersprache nutzen  
Standpunkte präsentieren  
Redesituationen vorbereiten  
Praktische Körperübungen  
Transfer in die Praxis

# Die Volkshochschule Essen informiert

---

**Block 2** Selbstvertrauen trainieren  
Techniken der mentalen Vorbereitung erlernen und nutzen  
Sprechunsicherheiten abbauen  
Umgang mit Emotionen / inneres Gleichgewicht  
Kritik und Feedback  
Praktische Körperübungen  
Transfer in die Praxis

**Block 3** Einsatz von Stimme und Atmung  
Artikulationstraining  
Die Wirkung der Stimme trainieren  
Mit der Stimme Emotionen transportieren  
Erwiderungsfähigkeiten trainieren  
Praktische Körperübungen  
Transfer in die Praxis

**Block 4** Effektvolle Argumentationsstrukturen  
Standpunkte gezielt vertreten  
Überzeugend präsentieren  
Umgang mit Störsituationen und Pannen  
Praktische Körperübungen  
Transfer in die Praxis  
Zusammenfassung und Evaluation

Auf der Homepage der Bezirksregierung Düsseldorf finden Sie den Nachweis, dass die Volkshochschule Essen Anerkannte Einrichtung der Arbeitnehmerweiterbildung ist:

<https://www.brd.nrw.de/themen/schule-bildung/sonstiges/arbeitnehmerweiterbildung-bildungsurlaub>

Stand 11/2023

---

