

Workshop Selbstpräsentation in Wien!

Die Auftritte im Studium werden oft durch mangelndes Selbstvertrauen, Unsicherheit und auch Versagensängste erschwert.

Anlässe gibt es genug: Kontakte zu anderen Studierenden und vor allem zu Lehrenden, Prüfungen, Seminare, Referate und viele andere Gelegenheiten.

So manche haben dabei Gefühle, ein Mäuschen zu sein, hinter dem die Katze her ist, und gar nicht wenige wirken, als sei das eigene Erscheinen eine Ungehörigkeit, die man eigentlich anderen Leuten nicht antun sollte. Erschwerend kommt hinzu, mit dem Fernstudium im Nachbarland die Grenzen zu überschreiten.

Die Folgen sind in der Regel evident: man verkauft sich (weit) unter dem eigenen Wert. Wer will das schon? Es wird also Zeit, das zu ändern.

Veränderung verlangt Lernen, auch in diesem Zusammenhang. Der Workshop zur Selbstpräsentation wurde dafür geschaffen und bietet in ungewöhnlichem Rahmen mit ungewöhnlichen Methoden Gelegenheit, es konkret zu tun. Er macht mit Formen des Lernens auf der Bühne (insbesondere der kontemporären Clownerie) unter Einbindung moderner Medien Verhaltensweisen bearbeitbar, die den Auftritt in Institutionen unbemerkt prägen und viel öfter als uns lieb sein kann auch behindern. Anhand von drei Schwerpunkten:

- Tempo (Gelassenheit)
- Raumwahrnehmung
- Selbstbild (Umgang mit sogenannten Makeln)

wird in praktischer Weise selbstbewußtes Handeln gestärkt sowie eine Grundlage für die selbständige Entwicklung authentischen und erfolgreichen Agierens geschaffen.

Das Feedback nach den bisherigen Workshops ist ausgezeichnet. „Das sollte eigentlich eine Pflichtveranstaltung sein“, meinte kürzlich eine Studentin nachher. Und ein anderer war sicher, die Ergebnisse weit über den Hochschulrahmen hinaus gut gebrauchen zu können.

Termin: Freitag, **6.Dezember 2013, 17 – 21 Uhr** und Samstag, **7.Dezember 2013, 9 - 17 Uhr**, schriftliche Anmeldung umgehend im ZF Wien auf unserer Lehrveranstaltungsseite www.fernstudien.jku.at/lva/

Ort: Zentrum für Fernstudien Wien, Raum wird noch bekanntgegeben.

Dieser Workshop findet im Rahmen des Europäischen Projektes DIV.ED statt, das solche Initiativen als Beitrag zur Diversität und Inklusion fördert. Partner: JKU (Koordination), Fernuniversität Hagen, Universidade Abierta Lissabon und andere.

Leiter: Dr. Franz Palank, **Fernstudierende Co-Trainerin:** Michaela Daffner – Brandner.

Fotografische Begleitung: Gerhard Aba, **Videobegleitung** Patrick Spanbauer (On Screen) nach den gesetzlichen Regeln des Rechtes auf das eigene Bild.