



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Theater-based training for supporting innovations in enterprises

(THENOVA)

Theaterbasierte Trainings für Unternehmen: Planung und Implementierung.

Erfahrungen der Fachhochschule des Mittelstands (FHM)

Metadaten des Dokuments

Projekttitlel	Theater-based training for supporting innovations in enterprises (THENOVA)
Referenznummer	2020-1-DE02-KA202-007572
Titel des Dokuments	Theaterbasierte Trainings für Unternehmen: Planung und Implementierung. Erfahrungen der Fachhochschule des Mittelstands (FHM).
Autoren des Dokuments	Fachhochschule des Mittelstands, Prof. Dr. Christoph Brake, Dipl. Psych. Beate Brechmann
Intellektueller Output	IO2: Theater-basierte Trainings für kleine und mittelständische Unternehmen
Verbreitungsebene	Öffentlich
Veröffentlichungsdatum	22.12.2022

Lizenz zur Weitergabe dieses Dokuments

CC BY-SA 4.0: Namensnennung - Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International



Diese Lizenz erlaubt es anderen, dieses Werk zu remixen, anzupassen und darauf aufzubauen, auch für kommerzielle Zwecke, solange sie die Autoren dieses Werks nennen (Partnerschaft des Erasmus+-Projekts THENOVA Theater-based training for supporting innovations in enterprises, Referenznummer 2020-1-DE02-KA202-007572) und ihre neuen Kreationen unter denselben Bedingungen lizenzieren. Alle neuen Werke, die auf diesem Werk beruhen, sollten die gleiche Lizenz erhalten, auch für die kommerzielle Nutzung.



Inhaltsverzeichnis

Einführung.....	4
Stimme und Überzeugungskraft.....	6
Mit Hand, Fuß und Köpfchen – Wirkungsvolles Auftreten (nicht nur) bei Präsentationen	13
Lampenfieber überwinden	20
Sicheres Auftreten vor der Kamera	27
Online-Meetings wirkungsvoll gestalten.....	35
Weitere Hinweise für Trainer*innen.....	42

Einführung

Die Weiterbildung von Beschäftigten in kleinen und mittelständischen Unternehmen (KMU) ist ein wichtiger Faktor, der zur Entfaltung der Mitarbeiterpotenziale und somit zur Steigerung der Innovationskraft der Unternehmen beiträgt. Um dieses Potential in den 25 Millionen KMU in Europa zu fördern, bedarf es nicht zuletzt guter und inspirierender Personaltrainings. Häufig sorgen unattraktive Trainingsformate sowie fehlende Empathie bei Trainern*innen für ein mangelndes Interesse an Weiterbildungsmaßnahmen unter KMU-Mitarbeiter*innen. Offensichtlich werden innovative Ansätze und Instrumente zur Gestaltung von Mitarbeitertrainings benötigt.

Welche Techniken und Methoden können nun Trainer und Trainerinnen in KMU anwenden, um effektive und inspirierende Unternehmensschulungen zu konzipieren und durchzuführen?

Das Erasmus+-Projekt „Theater-based training for supporting innovation in enterprises“ (THENOVA, www.thenova.eu) setzt dabei auf die Potenziale der Kreativbranche und zielt darauf ab, verschiedene performative und theaterbasierte Methoden wie Storytelling, Bewegung und nonverbale Performance, Improvisation, (geskriptete) Rollenspiele, unsichtbares Theater, Ensembleübungen in die Gestaltung und Durchführung von Weiterbildungsmaßnahmen speziell für KMU zu integrieren. Um das zu erreichen, müssen zunächst die Hauptprotagonisten, also interne und externe KMU-Trainer*innen, sich innovative Techniken der Wissensvermittlung aneignen. Hierfür wurde im Projekt ein theaterbasiertes Trainingsprogramm für KMU-Trainer*innen unter der Regie der Schauspieler*innen entwickelt und in einem Intensiv-Workshop mit 12 KMU-Trainer*innen aus fünf THENOVA-Organisationen getestet. Im nächsten Schritt haben fortgebildete KMU-Trainer*innen aus der THENOVA-Partnerschaft eigene Workshop-Szenarien mit sinnvollen Methoden des Theaters kreiert und ihrer Klientel (Personal in KMU) im Rahmen von Pilot-Personaltrainings angeboten.

Das vorliegende Dokument präsentiert die Erfahrungen von zwei THENOVA-Trainer*innen an der Fachhochschule des Mittelstands (FHM, www.fh-mittelstand.de), Dipl. Psych. Beate Brechmann und Prof. Dr. Christoph Brake, bei der Konzeption und Durchführung von fünf theaterbasierten Pilotkursen, an denen 48 Mitarbeiter*innen aus verschiedenen lokalen und regionalen Unternehmen teilgenommen haben. Beate Brechmann und Christoph Brake beschreiben die Maßnahmen zur Vorbereitung einer



theaterbasierten Schulung, skizzieren Trainingsziele und -inhalte, berichten über die Teilnehmerstruktur, stellen eingesetzte theater-basierte Methoden sowie deren Wirkung auf Kursteilnehmende vor. Ein wesentlicher Bestandteil dieses Dokuments ist die Reflexion der Trainings durch die Trainer*innen sowie Erkenntnisse aus der Evaluation des Trainings durch Teilnehmende.

Die Kursbeschreibungen richten sich an Unternehmenstrainer und -trainerinnen, die ihre Schulungsformate innovativ und kreativ gestalten und sich neuen Herausforderungen stellen wollen. THENOVA-Erfahrungen dürfen dabei gern modifiziert und weiterverwendet werden.

Wir freuen uns, mit unseren Projektergebnissen einen Beitrag zur Modernisierung der Trainingsformate für Unternehmen und somit zur Entfaltung der Potenziale der Mitarbeitenden leisten zu können.



Stimme und Überzeugungskraft

Trainer: Prof. Dr. Christoph Brake (FHM)

Einleitung

Für viele Menschen ist die Sprechstimme das meistgenutzte Arbeitsmittel. Das betrifft nicht nur Sänger*innen oder professionelle Radio- oder Fernsehsprecher*innen, sondern auch Lehrende, Mitarbeitende im Callcenter und letztlich alle, die tagtäglich viel sprechen und mit ihrer Stimme im Kundenkontakt stehen. Seltsamerweise steht das Training der Stimme als Ausdrucks- und Arbeitsmittel weniger im Fokus und wird sogar oft vernachlässigt. Dabei entscheidet der Ausdruck der Sprechstimme oftmals mehr über den Erfolg als die Inhalte.

Um das Bewusstsein für Artikulation zu schärfen sowie Wege zur Einbeziehung von Emotionen in die Sprache aufzuzeigen, wurde im Rahmen des Erasmus+-geförderten Projekts „Theater-based training for supporting innovation in enterprises“ (THENOVA) das theaterbasierte Training „Stimme und Überzeugungskraft“ von Prof. Dr. Christoph Brake entwickelt und mit neun Mitarbeitenden aus deutschen Unternehmen erfolgreich getestet.

Im Folgenden werden die Erfahrungen des Trainers präsentiert.



Trainingsziele

Nach Abschluss des Trainings sollen die Teilnehmenden unterschiedliche Methoden beherrschen, die im situationsangemessenen Sprechen zu noch mehr Überzeugungskraft beitragen können. Dazu zählen:

- Techniken zu der Körperwahrnehmung mit einem Fokus auf die Wahrnehmung des eigenen Körpergewichts und der Körperhaltung;
- Methoden zu der Stimmwahrnehmung sowie zu der Sensibilisierung für die Artikulation;
- Techniken zu der Erhöhung der Fähigkeit, Emotionen auszudrücken.

Dauer und Format des Kurses

Das Training umfasste vier Stunden. Es fand am 23.05.2022 im Zeitraum von 09.00 - 13.00 Uhr in den Räumlichkeiten der Fachhochschule des Mittelstands in Präsenz statt. Auf Grund der Spezifika eines theaterbasierten Trainings, das einen direkten Kontakt zwischen Kursteilnehmenden bzw. zwischen dem Trainer und Teilnehmenden erforderte, wird von einem ähnlichen Training im Online-Format abzuraten.

Je nach der Zielsetzung eines Trainers kann die Dauer des Kurses beliebig angepasst werden.

Kursteilnehmende

An dem Kurs haben neun Personen teilgenommen. Davon waren drei männlich und sechs weiblich. Die Teilnehmenden waren in verschiedenen kleinen und mittelständischen Unternehmen wie Handel, Küchenindustrie, produzierendes Gewerbe in unterschiedlichen Funktionen wie Nachhaltigkeitsexperte, Projektleiter, Verwaltungsmitarbeiter, Trainer oder Geschäftsführer beschäftigt.

Trainingsmethoden

Folgende theaterbasierte Trainingsmethoden wurden bei der Kursdurchführung eingesetzt:

- Körperübungen zur Selbsterfahrung;



- Stimmübungen zur Selbsterfahrung;
- Retro- und Introspektion und Feedback;
- Artikulationsübungen;
- Übungen zum Hinzufügen von Emotionen zum gesprochenen Wort;
- Identifikation von Lerneffekten zur Festigung und Weiterentwicklung.

Ablaufplan

Das vierstündige Training wurde wie folgt geplant:

- 09:00 Beginn des Trainings, Einführung in das Thema;
- 09:20 Sammeln der Erwartungen der Teilnehmenden;
- 10:00 Grundkenntnisse der Stimmbildung;
- 10:15 Übungen zur Körperwahrnehmung, Atmung und Stimmwahrnehmung;
- 10:45 Feedback und Pause
- 11:00 Übungen zur Wahrnehmung der eigenen Stimme
(Stöhnen, Lippenflattern, Geräusche machen);
- 11:10 Artikulationsübungen
(z.B. dem Nachbarn eine einfache Geschichte erzählen, wie etwa Beschreibung eines Frühstücks, Zunge in die Wange gedrückt; die gleiche Geschichte kann einem anderen Nachbarn in Kauderwelsch erzählt werden);
- 11:40 Übungen zu Emotionen und Stimmausdruck
(Jeder erzählt dem Publikum seine Geschichte und muss Emotionalität hinzufügen wie wütend, traurig, fröhlich);
- 12:00 Statusübungen, Spiel der Schmidt-Szenen;
- 12:15 Feedback und Retrospektive, Kommentare der Teilnehmenden zu den Schauspielenden;
- 12:30 Feedback und Learnings;
- 13:00 Ende des Trainings.

Beschreibung der theaterbasierten Übungen

Übung 1: Finden des inneren Gleichgewichts und einer natürlichen Atmung

Ziel der Übung:



Ziel dieser Übung ist es, sich für den Trainingsstart zu beruhigen und die persönliche und richtige Position für eine natürliche Atmung zu finden. Denn Innovation braucht einen offenen Geist, der durch Körpererfahrungen erreicht werden kann.

Beschreibung der Übung:

Die Teilnehmenden stehen aufrecht und machen schwingende Kreise mit dem Körper von zunehmender Größe. Die Kreise sollen im nächsten Schritt auf eine nicht sichtbare Größe reduziert werden. Man stellt sich dabei nur noch vor, man würde kreisen. Diese „Verkörperung“ beruhigt nun und entspannt den Körper und die Stimme.

Übung 2: Wahrnehmung der eigenen Stimme

Ziel der Übung:

Ziel dieser Übung ist es, die Scheu vor einem Laut zu überwinden sowie sich mit der eigenen Stimme vertraut zu machen. Die Übung öffnet Geist und Körper, um einen natürlichen Fluss der Stimme zu unterstützen.

Beschreibung der Übung:

Jeder steht auf natürliche Weise aufrecht und macht einen lippenflacheren Klang. Daraus leitet sich ein Ton ab, der nun beibehalten werden soll. Auf diese Weise wird die eigene Stimme erfahren. Dadurch entsteht eine innere Weite, die für eine natürliche Stimme benötigt wird.

Übung 3: Atemübung

Ziel der Übung:

Ziel dieser Übung ist es, das Bewusstsein für die natürliche Atmung und die Bedeutung der Bauchatmung zu schärfen. Dies bewirkt eine offene Stimme und erhöht das Bewusstsein der Bauchmuskulatur für die Atmung.

Beschreibung der Übung:

Alle stehen natürlich aufrecht, atmen sehr tief aus und atmen wieder ein, ohne die Brustmuskulatur zu benutzen, sondern nur die Bauchmuskulatur. Dies ist eine sehr grundlegende Übung zur Vorbereitung auf eine Rede, wie sie auch für das Singen durchgeführt wird.



Übung 4: Artikulationsübung

Ziel der Übung:

Ziel dieser Übung ist es, sich auf die präzise Artikulation zu konzentrieren. Dies wird durch eine sehr alte Übung erreicht, nämlich durch das Verwenden eines Hindernisses beim Sprechen. Auf diese Weise muss die Artikulation sehr explizit erfolgen, um zumindest ein bisschen verstanden zu werden.

Beschreibung der Übung:

Alle stehen natürlich aufrecht, drücken die Zunge an die Wange und versuchen, dem Nachbarn etwas zu erzählen, zum Beispiel, was sie zum Frühstück gegessen haben. Danach versuchen alle, die gleiche Geschichte in Kauderwelsch zu erzählen. Danach erzählen alle ganz normal die gleiche Geschichte und merken, wie gut die Artikulation jetzt ist.

Übung 5: Stärkung der Emotionalität der Stimme

Ziel der Übung:

Das Ziel dieser Übung ist es, Emotionen auszudrücken. Dazu müssen Teilnehmende „in die Emotionen gehen“ und das Publikum an ihren Emotionen teilhaben lassen. Das Thema der Rede ist dabei nicht relevant.

Beschreibung der Übung:

Jeder muss sich vor die Gruppe stellen und die Geschichte des Frühstücks erzählen (ein emotional neutrales Thema) Der Trainer sitzt in der ersten Reihe und zeigt Karten mit Emotionen wie „traurig“, „lustig“, „glücklich“, „genervt“ etc.

Der Sprechende muss versuchen, die Emotionen entsprechend auszudrücken. Dabei muss das Publikum, das die Karten nicht sieht, erraten, um welche Emotion es sich handelt. Wenn eine Emotion richtig erraten wird, zeigt der Trainer die nächste Emotion.

Trainingserfahrungen aus der Perspektive des Trainers

Insgesamt war ich als Trainer sehr zufrieden mit dem Zusammenspiel in der Gruppe und der Bereitschaft zur konstruktiven Zusammenarbeit. Es hat sehr geholfen, die Erwartungen der Teilnehmenden an das Training zu sammeln und Situationen zu



haben, an die sie sich erinnern, wenn sie sich ein Stimmtraining wünschen. Dies bot die Möglichkeit, die Übungen zu „erden“ und ihnen Relevanz für die tägliche Arbeit zu verleihen. Ich war sehr beeindruckt von dem positiven Feedback der Gruppe.

Da wir nur vier Stunden Zeit hatten, konnten nur einige Übungen zur Verbesserung der Stimmwahrnehmung gezeigt werden. Ein Stimmtraining zur Veränderung der eigenen Stimmfähigkeiten erfordert jahrelanges Training. In zukünftigen Kursen würde ich das sehr explizit ansprechen.

Die Teilnehmenden forderten während des Trainings einige Teambuilding-Übungen, die wir auch spontan durchgeführt haben. Beim nächsten Mal würde ich mehr Teambuilding-Übungen machen, um die Schüchternheit in der Gruppe abzubauen, obwohl ich überhaupt nicht den Eindruck hatte, dass die Übungen, die zugegebenermaßen die Komfortzone überschreiten, den Teilnehmenden sehr peinlich waren. Aus meiner Sicht habe ich gemerkt, dass die Teilnehmenden viel Spaß bei diesem Training hatten.

Beim nächsten Mal würde ich mir mehr Zeit für das Feedback und die Diskussion der Relevanz der Übungen nehmen. Ausdrücklich möchte ich das Thema überzeugende Stimme und ihre Bedeutung hervorheben.

Trainingserfahrungen aus der Perspektive der Kursteilnehmenden

Im Nachgang des Trainings wurden die Kursteilnehmenden darum gebeten, ihre Eindrücke von und Anregungen zu dem Training in einer standardisierten Online-Umfrage¹ zum Ausdruck zu bringen. Acht von neun Teilnehmenden haben die Umfrage ausgefüllt.

Insgesamt liegen die Umfragewerte - auf der Skala von 1 (negativ) bis 5 (positiv) - zwischen 4 und 5, was für einen guten Eindruck vom Training spricht.

Die Auswertung zeigt, dass die Teilnehmenden mit dem Training insgesamt zufrieden (75% der Befragten) bzw. sehr zufrieden (13%) waren und es als spannend und mitreißend empfanden (63% der Befragten). Jeweils 38% und 25% der Befragten fanden das Training relevant bzw. sehr relevant für ihren Job und würden das Training weiter-

¹ Die Umfrage befindet sich unter dem Link <https://forms.gle/Zd8AHAe5hX58YKy78>.



bzw. sehr weiterempfehlen. 50% bzw. 38% der Befragten haben sich bei der Durchführung sehr wohl bzw. wohl gefühlt. Die Hälfte der Befragten hat angegeben, dass sie nach dem Training das erwartete Wissen und Kompetenzen erworben haben.

Ein Fragenblock zielte darauf ab, die Kompetenzen des Trainers speziell im Hinblick auf den Einsatz von theater-basierten Methoden zu bewerten. Dies war für die Evaluation insofern relevant, weil der Trainer sich bisher eher klassischer Trainingsmethoden bedient und mit den theater-basierten Techniken, die er und weitere Trainer und Trainerinnen aus dem Projekt THENOVA im Laufe eines fünftägigen Projekt-Workshops sich angeeignet haben, ein neues Terrain betreten hat. Es ist daher sehr positiv zu vermerken, dass alle für die Bewertung angebotenen Aspekte des Trainings hohe bzw. sehr hohe Zufriedenheitswerte erzielt haben, wie etwa:

- Klare Hinweise zur Durchführung der Übungen (höchste Werte bei 25% und zweithöchste Werte bei 63% der Befragten);
- Übereinstimmung der Übungen mit den Trainingszielen (zweithöchste Werte bei 63% der Befragten);
- Empathie und Fähigkeit, auf Bedürfnisse der Teilnehmenden einzugehen (höchste Werte bei 50% und zweithöchste Werte bei 38% der Befragten).

Auch Antworten zu den offenen Fragen hinsichtlich der Qualität des Trainings zeigen eine überwiegende Zufriedenheit der Teilnehmenden. Hervorgehoben wurden dabei ein gelungener Mix aus Theorie und Praxis (insbesondere Stimm- und Sprachtheorie mit Infos aus Medizin und Biologie), interaktives Arbeiten, Lockerungsübungen sowie eine offene Kommunikation in einer kleinen Gruppe.

Die Einschätzung der Wirkung des Trainings auf ein weiteres Verhalten von Teilnehmenden am Arbeitsplatz ist ebenfalls positiv ausgefallen. So, gaben 88% der Befragten an, dass das Training sie eher dazu inspiriert hat, ihr Verhalten am Arbeitsplatz zu verbessern. 63% der Teilnehmenden wollen die im Training erworbenen Fähigkeiten und Kompetenzen in ihrem Job eher anwenden, und 13% wollen dies definitiv tun. Schließlich stimmten 100% der Befragten (gleich vertreten durch die höchsten und zweithöchsten Werte) zu, dass sie zukünftig an ähnlichen Trainings teilnehmen würden. Zusätzlich gewünscht haben sie sich dabei etwas mehr Feedback zu den durchgeführten Übungen sowie noch mehr „echte“ Situationen aus dem Arbeitsalltag. Diesen Wünschen ist der Trainer in den nachfolgenden Trainings auch nachgegangen.



Mit Hand, Fuß und Köpfchen – Wirkungsvolles Auftreten (nicht nur) bei Präsentationen

Trainerin: Dipl. Psych. Beate Brechmann (FHM)

Einleitung

Für eine wirkungsvolle Kommunikation ist es nicht nur wichtig, was ich sage, sondern vor allem, **wie** ich es sage. Eine souveräne Körpersprache, der gezielte Blickkontakt mit allen Zuhörenden, eine unterstützende Mimik und Gestik tragen essenziell dazu bei, ob Ihre Ideen ankommen und Sie Ihr Gegenüber überzeugen können.

Um innovative Strategien für ein wirkungsvolles Auftreten – ob in Gesprächen, bei Meetings oder bei Präsentationen – aufzuzeigen, wurde im Rahmen des Erasmus+-geförderten Projekts „Theater-based training for supporting innovation in enterprises“ (THENOVA) das theaterbasierte Training „Mit Hand, Fuß und Köpfchen – Wirkungsvolles Auftreten (nicht nur) bei Präsentationen“ von Dipl. Psych. Beate Brechmann entwickelt und mit neun Mitarbeitenden aus deutschen Unternehmen erfolgreich getestet.



Im Folgenden werden die Erfahrungen der Trainerin präsentiert.

Trainingsziele

Nach Abschluss des Trainings werden die Kursteilnehmenden in der Lage sein,

- wirkungsvoller aufzutreten;
- die Wirkung von Selbst- und Fremdwahrnehmung zu reflektieren;
- Gestik, Mimik, Atmung Stimme, Körperhaltung und Blickkontakt bewusst einzusetzen;
- den ersten und letzten Eindruck gezielt zu gestalten.

Dauer und Format des Trainings

Das Training umfasste vier Stunden. Es fand am 29.06.2022 im Zeitraum von 09.00 - 13.00 Uhr in den Räumlichkeiten der Fachhochschule des Mittelstands in Präsenz statt. Auf Grund der Spezifika eines theaterbasierten Trainings, das einen direkten Kontakt zwischen Kursteilnehmenden bzw. zwischen der Trainerin und Teilnehmenden erforderte, wird von einem ähnlichen Training im Online-Format abzuraten. Je nach der Zielsetzung eines Trainers kann die Dauer des Kurses beliebig angepasst werden.

Kursteilnehmende

An dem Kurs haben neun Personen teilgenommen. Davon waren drei männlich und sechs weiblich. Die Teilnehmenden waren in verschiedenen lokalen und regionalen Unternehmen wie Großhandel Bauprodukte, Weiterbildung, Software, Küchenmöbelhersteller in unterschiedlichen Funktionen wie Produktmanagerin, Angestellte, Sachbearbeiterin, Innovationsmanagerin, IT-Projektmanager oder Geschäftsführer tätig.

Trainingsmethoden



Folgende theater-basierte Trainingsmethoden wurden bei der Kursdurchführung eingesetzt:

- Körperübungen zur Selbstwahrnehmung,
- Stimmübungen zur Selbstwahrnehmung,
- Artikulationsübungen,
- Improvisation,
- Reflexion, Feedback und Diskussion,
- Identifizierung von persönlichen Lernpunkten, die konsolidiert und weiter gestärkt werden sollen.

Ablaufplan

Das vierstündige Training wurde wie folgt geplant:

09:00 Beginn des Trainings, Einstieg, Kennenlernen und Erwartungsabfrage;

09.40 Input von der Trainerin – Wirkung unterschiedlicher Körperhaltungen.
Übungen zur Selbstwahrnehmung und aufrechter Körperhaltung;

09.55 Input von der Trainerin: Die Grundlagen des Sprechens - Atem und Stimme.

Übungen zur Bauchatmung und Körperspannung (Zip, Zap, Boing).

Übungen zur Stimme: Artikulation (Schnellsprechsätze), Geschwindigkeit, Lautstärke;

10.25 Input von der Trainerin: Dem Gesprächspartner begegnen – Mimik, Gestik, Blickkontakt.

Übung zu Body Awareness. Tipps zum Blickkontakt aller Zuhörenden sowie Umgang mit den Händen;

10.35 Praxisübung zu allen Aspekten:

Kauderwelsch (eigene Kauderwelsch-Sprache erfinden, Smalltalk halten, einem anderen einen Witz erzählen);

10.50: Kaffeepause

11.05 Input von der Trainerin: Den ersten und den letzten Eindruck gestalten mit anschließender Klärung von offenen individuellen Fragen;

11.30 Spontanrede halten vor allen Teilnehmenden

(dazu wurden Karten mit Abbildungen von Gegenständen gezogen, um diese in die Rede miteinzubauen); maximal 2 Minuten pro Person, anschließend Feedback von allen Teilnehmenden;

12:45 Lernpunkte, Feedback und Abschluss des Workshops:



Blitzlicht 1: Welche Punkte nimmt jede(r) Teilnehmende für sich mit, die er/sie im Berufsalltag anwenden wird?

Blitzlicht 2: Feedback zum Training: Was hat Teilnehmenden gut gefallen? Was hätten sie sich noch gewünscht?

13:00 Ende des Trainings

Beschreibung der theaterbasierten Übungen

Übung 1: Aufrecht stehen

Ziel der Übung:

Mit dieser Übung wird die Körperwahrnehmung und ein Gefühl dafür entwickelt, sicher und souverän zu stehen und zu agieren.

Beschreibung der Übung:

Alle Teilnehmenden stehen. Nach Anweisung des Trainers fühlen sie bewusst in ihren Körper hinein und nehmen eine aufrechte Körperhaltung ein (schulterbreiter Stand, Schultern zurück, Kopf balanciert auf dem Körper) und fühlen nach, wie sich dies anfühlt. Damit schaffen sie auch die körperlichen Voraussetzungen für die Bauchatmung.

Zudem wird ausprobiert, wie gute Voraussetzungen für eine unterstützende Gestik geschaffen und Blickkontakt mit allen Zuhörenden aufgebaut werden kann.

Übung 2: Bauchatmung

Ziel der Übung:

Mit dieser Übung wird das bewusste Atmen geschult und ein Gefühl dafür entwickelt, die Bauchatmung zu nutzen.

Beschreibung der Übung:

Gemeinsam mit dem Trainer atmen die Teilnehmenden bewusst in den Bauch. Dazu legen sie zunächst ihre Hände auf ihren Bauch und spüren nach, wie dieser sich bei der Bauchatmung hebt und senkt und die Atmung ruhiger wird. Sie sollen versuchen, in ihren Bauch zu atmen. Jeder atmet 4-8 Mal in seinem Tempo.



Übung 3: Zip Zap Boing

Ziel der Übung:

Mit dieser Übung wird sowohl die Selbstwahrnehmung als auch die Wahrnehmung der Gruppe/des Gegenübers geschult. Zudem wird eingeübt, bewusst, deutlich und mit Hilfe der Körperspannung zu kommunizieren und auf das Verhalten anderer zu reagieren.

Beschreibung der Übung:

Die Teilnehmenden bilden im Stehen einen Kreis, nehmen ihre Hände zusammen und deuten auf die Person, die neben ihnen steht. Dazu drehen sie ihren Oberkörper zu der Person hin, suchen Augenkontakt und sagen dabei "Zip". Die nächste Person macht das ebenso, so dass das "Zip" von einer Person zur nächsten "gegeben" wird.

Als zweiter Schritt kann die Richtung geändert werden, indem ein Teilnehmender "Boing" sagt und dabei eine abwehrende Geste ausführt.

Als dritter Schritt kann mit "Zap" ein Sprung durch den Kreis auf jede beliebige andere Person (anstatt der Nebenperson) erfolgen.

Bei der Übung soll ein regelmäßiger Rhythmus erreicht werden sowie eine zunehmend höhere Geschwindigkeit.

Übung 4: Zungenbrecher/Schnellsprechsätze

Ziel der Übung:

Mit dieser Übung wird eine bewusste und deutliche Artikulation eingeübt. Zudem können die Sätze genutzt werden, um die Stimme aufzuwecken.

Beschreibung der Übung:

Die Trainerin verteilt Ausdrucke mit Zungenbrechern/Schnellsprechsätzen, so dass jeder Teilnehmende diese vorliegen hat. Nun sollen die Teilnehmenden diese Sätze so deutlich und immer schneller und mehrmals hintereinander laut aussprechen.

Anschließend sollen die Teilnehmenden die Sätze noch einmal und möglichst deutlich aussprechen, allerdings mit ihrem gebeugten Zeigefinger im Mund (als Alternative zu Weinflaschen-Korken). Nachdem sie das gemacht haben, sollen sie die Sätze noch einmal ohne die Blockade im Mund wiederholen. Nun müsste ihnen auffallen, dass ihre Aussprache deutlich klarer und präziser geworden ist.



Übung 5: Kauderwelsch sprechen

Ziel der Übung:

Kauderwelsch ist eine Fantasiensprache, die keinen verständlichen Inhalt hat. Um sich verständlich zu machen, ist nonverbale Kommunikation gefragt. Daher wird mit dieser Übung die deutliche nonverbale Kommunikation mittels Mimik, Gestik, Blickkontakt, Stimme und Körperhaltung gestärkt, um Inhalte und Emotionen zu vermitteln.

Beschreibung der Übung:

1. Die Teilnehmenden sollen im Raum umhergehen und verschiedene Töne und Geräusche ausprobieren, um für sich eine Kauderwelsch-Sprache zu finden, mit der sie sich wohl fühlen.
2. Die Teilnehmenden sollen sich zu Zweit oder in Gruppen zusammenfinden und in ihrem jeweiligen Kauderwelsch Smalltalk betreiben. Dabei nutzen sie keine richtigen Wörter, sondern nonverbale Ausdrucksformen.
3. Die Teilnehmenden sollen einem anderen Teilnehmenden einen Witz in ihrem Kauderwelsch erzählen.

Übung 6: Eine kurze Geschichte erzählen/Präsentation halten aufgrund von Zufalls-Bildern

Ziel der Übung:

Mit dieser Übung wird die Improvisation sowie der Einsatz von Körper und Stimme trainiert, um Inhalte souverän rüberzubringen.

Beschreibung der Übung:

Die Teilnehmenden sollen eine kurze Geschichte/Präsentation halten. Dazu ziehen sie im Vorfeld drei Karten mit verschiedenen Gegenständen, die in der Sequenz vorkommen müssen.

Trainingserfahrungen aus der Perspektive der Trainerin

Aus der Sicht der Trainerin haben das Trainingssetup sowie die Übungen sehr gut geklappt. Die Gruppe war sehr offen, sowohl in Hinblick auf die Übungen als auch darauf, über sich und ihre (Lern)Themen zu sprechen. Da alle sämtliche Übungen aktiv



mitgemacht haben, konnten die Teilnehmenden viele praktische Tipps zum sicheren Auftreten einüben.

Durch den regen Austausch und die Teilnahme haben einige Übungen etwas länger gedauert als geplant. Daher musste die Trainerin Aufgaben weglassen, die sie eigentlich noch geplant hatte (zur Artikulation (P-T-K) sowie zum Ausdruck von Emotionen (verschiedene Emotionen durch die Stimme bei einem sachlichen Satz ausdrücken). Da die Teilnehmenden jedoch in der Abschluss-Übung (Spontanrede) alle behandelten Aspekte noch einmal einüben/ausprobieren konnten und dazu Feedback erhalten haben, wurden diese Punkte dort noch einmal aktiv behandelt.

Trainingserfahrungen aus der Perspektive der Teilnehmenden

Im Nachgang des Trainings wurden die Kursteilnehmenden darum gebeten, ihre Eindrücke von und Anregungen zu dem Training in einer standardisierten Online-Umfrage² zum Ausdruck zu bringen. Neun von neun Teilnehmenden haben die Umfrage ausgefüllt.

Insgesamt liegen die Umfragewerte - auf der Skala von 1 (negativ) bis 5 (positiv) - zwischen 4 und 5, was für einen positiven Eindruck vom Training spricht.

Im Hinblick auf die allgemeine Reaktion auf das Training, überwiegen deutlich die Antwortoptionen „Sehr gut“ und „Gut“, die von 67% und 22% der Befragten entsprechend angegeben wurden. 89% der Befragten haben sich während des Trainings sehr wohl gefühlt. Ein Großteil fand es relevant (56% der Befragten) bzw. sehr relevant (33%) für ihren Job und würde das Training sehr weiterempfehlen (56%).

Ein Fragenblock zielte darauf ab, die Kompetenzen der Trainerin speziell hinsichtlich des Einsatzes von performativen Methoden zu bewerten. Dies war für die Evaluation insofern relevant, weil die Trainerin sich bisher eher klassischer Trainingsmethoden bedient und mit den theaterbasierten Techniken, die ihr und weiteren Trainer und Trainerinnen aus dem Projekt THENOVA im Laufe eines fünftägigen Projekt-Workshops vermittelt wurden, ein neues Terrain betreten hat. Es ist daher sehr positiv zu vermerken, dass alle für die Bewertung angebotenen Aspekte des Trainings hohe bzw. sehr hohe Zufriedenheitswerte erzielt haben, wie etwa:

² Die Umfrage befindet sich unter dem Link <https://forms.gle/TuBR3Nb6wtJWk2Ck9>.



- Klare Hinweise zur Durchführung der Übungen (höchste Werte bei 100% der Befragten);
- Übereinstimmung der Übungen mit den Trainingszielen (höchste bzw. zweithöchste Werte bei 56% bzw. 44% der Befragten);
- Empathie und Fähigkeit, auf Bedürfnisse der Teilnehmenden einzugehen (höchste Werte bei 100% der Befragten).

Auch im Freitext finden sich Kommentare wieder, die explizit die Kompetenzen der Trainerin hervorhoben wie etwa geschickter Einsatz von aus der Komfortzone lockenden Methoden, ausgewogenes Verhältnis zwischen Theorie und Praxis, souveräne und kompetente Leitung des Trainings sowie gute Beantwortung von Fragen.

Von einem großen Interesse war die Einschätzung der Teilnehmenden hinsichtlich der Wirkung des Trainings auf ihr weiteres Verhalten am Arbeitsplatz, da dies direkt mit der allgemeinen Projektzielsetzung korrespondierte. Hierbei wurden überwiegend zweithöchste Zufriedenheitswerte erzielt. So, gaben 67% der Befragten an, dass das Training sie eher dazu inspiriert hat, ihr Verhalten am Arbeitsplatz zu verbessern. 56% der Teilnehmenden wollen die im Training erworbenen Fähigkeiten und Kompetenzen in ihrem Job eher anwenden, und 33% wollen dies definitiv tun. Schließlich stimmten 33% definitiv bzw. 44% der Befragten eher zu, dass sie zukünftig an ähnlichen Trainings teilnehmen würden. Zusätzlich gewünscht haben sie sich dabei noch mehr Übungen sowie die Anwendung von theaterbasierten Methoden in weiteren Trainingskontexten.

Lampenfieber überwinden

Trainerin: Dipl. Psych. Beate Brechmann (FHM)

Einleitung

Wohin mit meinen Händen? Wo ist mein roter Faden hin? Zittert etwa meine Stimme? Wer vor oder mit anderen sprechen und sich und seine Ideen überzeugend präsentieren muss, kennt das vielleicht: Lampenfieber.

Um die Strategien für einen wirkungsvollen Auftritt anzubieten, wurde im Rahmen des Erasmus+-geförderten Projekts „Theater-based training for supporting innovation in enterprises“ (THENOVA) das theaterbasierte Training „Lampenfieber überwinden“ von

Dipl. Psych. Beate Brechmann (FHM) entwickelt und mit zehn Mitarbeitenden aus den lokalen und regionalen Unternehmen erfolgreich getestet.

Im Folgenden werden die Erfahrungen der Trainerin präsentiert.

Trainingsziele

Nach Abschluss des Trainings sollen die Kursteilnehmenden in der Lage sein, Symptome von Lampenfieber zu nennen und zu erkennen sowie Strategien gegen Lampenfieber zu kennen und anzuwenden. Dazu gehört:

- den Atem und die Stimme zu beruhigen;
- sicher aufzutreten durch gezielten Einsatz von Gestik, Mimik, Blickkontakt, Körperhaltung und dem eigenen Erscheinungsbild;
- den Anfang und den Abschluss vorzubereiten und einzuüben;
- sich auf die herausfordernde Situation als Ganzes gut vorzubereiten;
- die innere Haltung positiv zu beeinflussen.

Dauer und Format des Trainings

Der Kurs umfasste vier Stunden. Er fand am 06.07.2022 im Zeitraum von 09.00 - 13.00 Uhr in den Räumlichkeiten der Fachhochschule des Mittelstands in Präsenz statt. Auf Grund der Spezifika eines theaterbasierten Trainings, das einen direkten Kontakt zwischen Kursteilnehmenden bzw. zwischen der Trainerin und Teilnehmenden erfordert, wird von einem ähnlichen Training im Online-Format abzuraten.

Je nach der Zielsetzung eines Trainers kann die Dauer des Kurses beliebig angepasst werden.

Kursteilnehmende

An dem Kurs haben zehn Personen teilgenommen. Davon waren vier männlich und sechs weiblich. Die Teilnehmenden kamen aus kleinen und mittelständischen deutschen Unternehmen, die in unterschiedlichen Sektoren tätig sind, wie



Bildungsträger, Industriedienstleister, Küchenmöbelhersteller, Elektrohandwerk, soziales Unternehmen. Einige Firmen agieren auf internationalen Märkten.

Die Kursteilnehmenden waren Mitarbeitende aus verschiedenen Bereichen wie Produktentwicklung, Finanzen, EDV, kaufmännische Systeme, Musterbau. Mehrere davon hatten eine leitende Position inne. Es war durchaus erfreulich, unter Teilnehmenden auch interne Trainer und Trainerinnen zu begrüßen, die nach neuen Impulsen für ihre eigene Tätigkeit Ausschau hielten. Die Bandbreite der Teilnehmenden ist ein klares Signal für die Omnipräsenz des Kurstopics sowie für die bestehenden Bedarfe im Bereich wirkungsvolles Auftreten.

Trainingsmethoden

Folgende theaterbasierte Trainingsmethoden wurden bei der Kursdurchführung eingesetzt:

- Körperübungen zur Selbstwahrnehmung,
- Übungen zur Stimme und Artikulation zur Selbstwahrnehmung,
- Improvisation,
- Reflexion, Feedback und Diskussion,
- Identifizierung von persönlichen Lernpunkten, die konsolidiert und weiter gestärkt werden sollen.

Ablaufplan

Das vierstündige Training wurde wie folgt konzipiert:

09:00 Beginn des Trainings, Einstieg, Kennenlernen und Erwartungsabfrage

09:40 Symptome von Lampenfieber

09.55 Strategien gegen Lampenfieber - Schwerpunkt Körper:

- Übungen zur Bauchatmung;
- Übungen zur Stimme: Lockerung (Gähnen, Sandwich), Artikulation (P-T-K) sowie Körperspannung zur deutlichen Artikulation (Whop-Übung);
- Übungen zur Selbstwahrnehmung und aufrechter Körperhaltung;
- Übungen und Tipps zu Gestik, Mimik und Blickkontakt.



10.45 Kaffeepause

11.00 Übungen zum Aufwärmen des Körpers sowie Reduzierung der Aufregung (Körper abklopfen, Übung "Schreibmaschine (Typewriter)")

11.15 Hinweise für einen sicheren Anfang und souveränen Abschluss

11.20 Strategien gegen Lampenfieber - Schwerpunkt Kopf:

- Analyse des Auslösers für Lampenfieber und Umgang damit;
- Antizipation und Vorbereitung auf Präsentationen und Co;
- Innere Haltung.

11.40 Spontanrede „Meine schönste Präsentation“ oder eigenes Thema: maximal 1,5 Minuten pro Person, anschließend Feedback von allen Teilnehmenden;

12:45 Lernpunkte, Feedback und Abschluss des Workshops:

- Blitzlicht 1: Welche Punkte nimmt jeder Teilnehmende für sich mit, die er im Berufsalltag anwenden wird?
- Blitzlicht 2: Feedback zum Training:
 - Was hat Ihnen gut gefallen?
 - Was hätten Sie sich noch gewünscht?

13:00 Ende des Trainings

Beschreibung der theaterbasierten Trainingsmethoden

Übung 1: Gähnen

Ziel der Übung:

Mit dieser Übung wird die Stimme aufgewärmt und der gesamte Stimmapparat gelockert und entspannt, um eine gute Voraussetzung für das Sprechen zu schaffen.

Beschreibung der Übung:

Die Teilnehmenden stehen auf und werden von der Trainerin ermutigt, laut und ausgiebig zu gähnen, mit jedem Detail, was dazugehört: sich recken und strecken, den Kiefer bewegen, die entsprechenden Gähn-Geräusche von sich geben etc.

Übung 2: Sandwich



Ziel der Übung:

Mit dieser Übung wird die Stimme aufgewärmt und sozusagen massiert.

Beschreibung der Übung:

Die Teilnehmenden sollen sich vorstellen, dass sie ein sehr leckeres Sandwich essen. Dabei sollen sie ausgiebig kauen und auch mit Geräuschen deutlich zum Ausdruck bringen, wie gut es ihnen schmeckt.

Übung 3: Stimmübung: P-T-K

Ziel der Übung:

Mit dieser Übung wird die Stimme unterstützt und eine deutliche Artikulation eingeübt.

Beschreibung der Übung:

Die Teilnehmenden legen ihre Hände auf ihren Bauch/ihr Zwerchfell und sagen die Buchstaben "P", "T" und "K" deutlich und in schneller Abfolge. Dazu sollen sie den Druck vom Zwerchfell nutzen und diesen bewusst spüren.

Übung 4: Stimmübung „Whop“

Ziel der Übung:

Mit dieser Übung wird eingeübt, mit Körperspannung und Unterstützung des Zwerchfells deutlich zu artikulieren.

Beschreibung der Übung:

Die Teilnehmenden stehen auf und stellen sich vor, sie hätten einen Ball in der Hand. Diesen imaginären Ball sollen sie nun nehmen und ihn auf den Boden werfen, so dass er dort abprallt. Dabei sollen sie die Kraft vom Zwerchfell nehmen, um das Wort "Whop" zu sagen, während sie das tun. Anschließend können sich die Teilnehmenden den imaginären Ball auf gegenseitig zuwerfen.

Übung 5: Schreibmaschine



Ziel der Übung:

Es wird eingeübt, auf das vom Vorredner Genannte zu reagieren sowie auch die eigenen Ideen loszulassen und an das bisher Gesagte anzupassen.

Beschreibung der Übung:

Die Teilnehmenden stellen sich im Kreis auf und einer nach dem anderen sagt ein Wort bzw. ergänzt ein weiteres Wort. Ziel ist es, gemeinsamen einen kohärenten, sinnvollen Satz zu bilden. Die Person, die den Satz beendet, sagt "Punkt". So sollen nacheinander Sätze ohne Pause gebildet werden.

Dabei werfen sich die Teilnehmenden einen Ball zu. Am Anfang soll der Ball immer zum Nachbarn geworfen werden. In Stufe 2 kann der Ball zu irgendeinem anderen Teilnehmenden des Kreises geworfen werden.

Trainingserfahrungen aus der Perspektive der Trainerin

Das Training als Ganzes als auch die einzelnen Übungen sind aus der Sicht der Trainerin gut gelaufen. Die Teilnehmenden waren offen und haben alle Übungen aktiv mitgemacht. Schon zu Anfang hat sich jeder trotz Aufregung/Lampenfieber getraut, nach vorne zu kommen, um sich den anderen (zu dem Zeitpunkt noch unbekanntem) Teilnehmenden vorzustellen. Zudem haben sie sich geöffnet und von ihren eigenen Erfahrungen mit Lampenfieber erzählt und sich dazu ausgetauscht. Die praktischen Tipps zur Bekämpfung von Lampenfieber wurden aufgenommen und ausprobiert. Auch die Spontanrede, eine weitere Herausforderung mit Lampenfieber, wurde von allen genutzt, um die Strategien auszuprobieren und in diesem geschützten Trainings-Rahmen Rückmeldung zu erhalten. Jeder der Teilnehmenden hat einen oder mehrere Punkte ganz konkret für sich und seinen Arbeitsalltag genannt, den er aus dem Training mitnimmt. Daher ist die Trainerin insgesamt sehr zufrieden.

Der zeitliche Umfang des Trainings hätte etwas länger sein können. Da die Teilnehmenden gut in den Austausch gekommen sind, musste die Trainerin eine theaterbasierte Übung (walking criss cross with eye contact/welcome) leider weglassen.



In einem Training können immer nur Impulse gegeben werden. Es ist dann an den Teilnehmenden, diese in ihrem Arbeitsalltag umzusetzen und so nach und nach das Lampenfieber zu überwinden.

Trainingserfahrungen aus der Perspektive der Teilnehmenden

Im Nachgang des Trainings wurden die Kursteilnehmenden darum gebeten, ihre Eindrücke von und Anregungen zu dem Training in einer standardisierten Online-Umfrage³ zum Ausdruck zu bringen. Neun von zehn Teilnehmenden haben die Umfrage ausgefüllt.

Insgesamt liegen die Umfragewerte - auf der Skala von 1 (negativ) bis 5 (positiv) - zwischen 4 und 5, was für einen guten Eindruck vom Training spricht.

Im Hinblick auf die allgemeine Reaktion auf das Training, überwiegen deutlich die Antwortoptionen „Sehr gut“ und „Gut“, die von 56% und 44% der Befragten entsprechend angegeben wurden. 89% der Befragten haben sich während des Trainings sehr wohl gefühlt. Ein Großteil fand es relevant (56% der Befragten) bzw. sehr relevant (33%) für ihren Job und würde das Training sehr weiterempfehlen (78%). Dazu trug auch die Interaktivität des Trainings bei und der Spaß, den die Teilnehmenden dabei hatten.

Ein Fragenblock zielte darauf ab, die Kompetenzen der Trainerin speziell hinsichtlich des Einsatzes von performativen Methoden zu bewerten. Dies war für die Evaluation insofern relevant, weil die Trainerin sich bisher eher klassischer Trainingsmethoden bedient und mit den theaterbasierten Techniken, die ihr und weiteren Trainer und Trainerinnen aus dem Projekt THENOVA im Laufe eines fünftägigen Projekt-Workshops vermittelt wurden, ein neues Terrain betreten hat. Es ist daher sehr positiv zu vermerken, dass alle für die Bewertung angebotenen Aspekte des Trainings sehr hohe Zufriedenheitswerte erzielt haben, wie etwa:

- Klare Hinweise zur Durchführung der Übungen (höchste Werte bei 89% der Befragten);
- Übereinstimmung der Übungen mit den Trainingszielen (höchste bzw. zweithöchste Werte bei 56% bzw. 44% der Befragten);

³ Die Umfrage befindet sich unter dem Link <https://forms.gle/YLWk9f968VJKZRZPA>.



- Empathie und Fähigkeit, auf Bedürfnisse der Teilnehmenden einzugehen (höchste Werte bei 89% der Befragten).

Auch im Freitext finden sich Kommentare wieder, die explizit die Kompetenzen der Trainerin hervorhoben wie etwa professionelles Auftreten, sehr gute Vorbereitung, roter Faden sowie Gesamterscheinung.

Von einem großen Interesse war die Einschätzung der Teilnehmenden hinsichtlich der Wirkung des Trainings auf ihr weiteres Verhalten am Arbeitsplatz, da dies direkt mit der allgemeinen Projektzielsetzung korrespondierte. Hierbei wurden überwiegend zweithöchste Zufriedenheitswerte erzielt. So, gaben 67% der Befragten an, dass das Training ihre Kreativität und Innovationsfähigkeit eher angeregt hat und dass sie die im Training erworbenen Fähigkeiten und Kompetenzen in ihrem Job eher anwenden werden. Ein Großteil der Befragten stimmten eher zu im Hinblick auf das Potential des Trainings, das Verhalten am Arbeitsplatz (78%) sowie Produktivität (56%) zu verbessern.

Schließlich stimmten 56% der Befragten definitiv bzw. 33% eher zu, dass sie zukünftig an ähnlichen Trainings teilnehmen würden.

Des Weiteren wurden folgende Punkte als besonders positiv von Befragten hervorgehoben:

- Gute Kombination aus Theorie und praktischen Übungen,
- Praxisnaher Charakter des Trainings,
- Angenehme Lernatmosphäre,
- Gute Gruppengröße,
- Gute Tipps und spannende Hinweise zu Selbst- und Fremdwahrnehmung.

Für weitere Trainings gab es die Anregung, den zeitlichen Umfang des Trainings zu verlängern. So können noch mehr Praxisbeispiele eingebracht und Hinweise eingeübt werden.

Sicheres Auftreten vor der Kamera

Trainer: Prof. Dr. Christoph Brake (FHM)

Einleitung



Wer im Home Office vor der Kamera sitzt und auch ab und zu für Videoaufnahmen vor der Kamera steht, kennt das Problem: Wohin mit den Händen? Wie verhalte ich mich natürlich und authentisch? Wie vermeide ich Füllwörter und das nervige „ähh...“?

Die Arbeit vor der Kamera geht des Öfteren mit Lampenfieber und Nervosität einher. Auch die Stimme flattert, sodass manchmal mehrere Anläufe benötigt werden, um zu einem einigermaßen akzeptablen Ergebnis zu kommen. Aber oftmals wird es mit der zunehmenden Anzahl an Versuchen nur noch neue Fehler produziert.

Um sich vor der Kamera wohlfühlen und bei der Videoaufnahme ein natürliches Auftreten zu haben, wurde im Rahmen des Erasmus+-geförderten Projekts „Theater-based training for supporting innovation in enterprises“ (THENOVA) das theaterbasierte Training „Sicheres Auftreten vor der Kamera“ vom Prof. Dr. Christoph Brake (FHM) entwickelt und mit sechs Mitarbeitenden aus deutschen Unternehmen erfolgreich getestet wurde.

Im Folgenden werden die Erfahrungen des Trainers präsentiert.

Trainingsziele

Nach dem Training sollen Teilnehmende unterschiedliche Strategien beherrschen, um das Selbstbewusstsein zu schärfen und sich sicher vor der Kamera zu fühlen. Dazu gehören:

- Techniken zu der Körperwahrnehmung mit dem Fokus auf die Körperhaltung;
- Methoden zu der Stimmwahrnehmung sowie zu der Sensibilisierung für den Ausdruck;
- Bewusstsein für Kamerabeschränkungen in Bezug auf Geste und Bewegung;
- Tipps und Tricks zu der Vorbereitung eines guten Videos.

Dauer und Format des Trainings

Das Training dauerte vier Stunden. Es fand am 22.07.2022 im Zeitraum von 09.00 - 13.00 Uhr in den Räumlichkeiten der Fachhochschule des Mittelstands in Präsenz statt.



Ein Teil des Trainings wurde in einem speziellen medialen Raum durchgeführt, der mit einer professionellen Kamera, einem grünen Bildschirm und Licht ausgestattet war. Je nach der Zielsetzung des Trainers kann die Dauer des Kurses beliebig angepasst werden.

Kursteilnehmende

An dem Kurs haben sechs Personen teilgenommen. Davon waren drei männlich und drei weiblich. Die Teilnehmenden kamen aus verschiedenen kleinen und mittelständischen Unternehmen wie Küchenindustrie, produzierendes Gewerbe, Sozialwesen und waren in unterschiedlichen Funktionen wie Nachhaltigkeitsexperte, Projektleiter, Verwaltungsmitarbeiter, Ausbilder für Sozialarbeiter tätig.

Trainingsmethoden

Folgende theaterbasierte Trainingsmethoden wurden bei der Kursdurchführung eingesetzt:

- Körperübungen zur Selbsterfahrung,
- Stimmübungen zur Selbsterfahrung,
- Retro- und Introspektion und Feedback,
- Übungen zur Selbstpräsentation vor einer Kamera,
- Übungen zum Hinzufügen von Emotionen zum gesprochenen Wort,
- Identifikation von Lerneffekten zur Festigung und Weiterentwicklung.

Trainingsablauf

Das vierstündige Training wurde wie folgt geplant:

09:00 Beginn des Trainings, Einführung
09:20 Sammeln der Erwartungen der Teilnehmenden
09:45 Selbstvorstellung als Videoerlebnis
10:00 Feedback zu ersten Erfahrungen (Selbst- und Fremderfahrung) vor der Kamera
10:15 Übungen zur Körperwahrnehmung, Atmung und Stimmwahrnehmung
10:45 Feedback



11:00 Pause

- 11:15 Vorbereitung eines Selbstprofilvideos
- 11:30 Testlauf (durchgeführt von allen Teilnehmenden)
- 12:00 Rückmeldung
- 12:10 Videoaufnahmen mit Green Screen-Technik
- 12:45 Feedback und Learnings
- 13:00 Ende des Trainings

Beschreibung der angewandten Methoden

Übung 1: Selbstvorstellung vor laufender Kamera

Ziel der Übung:

Das Ziel dieser Übung ist es, das Bewusstsein für die Selbstvorstellung vor einer Kamera zu schärfen.

Beschreibung der Übung:

Es scheint eine sehr einfache Aufgabe zu sein, die folgenden Fragen zu beantworten, die mit einer Videokamera aufgezeichnet werden:

- Wie haben Sie von dieser Schulung erfahren?
- Warum haben Sie sich für diesen Workshop beworben?
- Welche Erwartungen haben Sie?
- In welchen Situationen wünschen Sie sich, besser vor einer Kamera zu stehen?

Kursteilnehmende müssen diese Fragen individuell beantworten, während sie mit einer Videokamera aufgezeichnet werden. Nach jeder Aufführung ist qualifiziertes Feedback aller anderen Teilnehmenden erforderlich.

Die Teilnehmenden werden darüber informiert, dass es bestimmte Anforderungen an ein qualifiziertes Feedback gibt, wie:

- Keine pauschalen Bewertungen wie „Ich fand es gut“ abgeben, sondern eher "Mein Eindruck ist...";



- Konkrete Dinge nennen, die konstruktiv genutzt werden können;
- Selbst- und Fremdwahrnehmung berücksichtigen.

Übung 2: Stimmübung

Ziel der Übung:

Ziel dieser Übung ist es, die Scheu vor einer Kamera zu überwinden. Es öffnet Geist und Körper, um einen natürlichen Fluss der Stimme zu unterstützen.

Beschreibung der Übung:

Jeder steht auf natürliche Weise aufrecht und macht einen lippenflacheren Klang. Daraus leitet sich ein Ton ab, der nun beibehalten werden soll. Auf diese Weise wird die eigene Stimme erfahren. Dadurch entsteht eine innere Weite, die für eine natürliche Stimme benötigt wird.

Übung 3: Atemübung

Ziel der Übung:

Ziel dieser Übung ist es, das Bewusstsein für die natürliche Atmung und die Bedeutung der Bauchatmung zu schärfen. Dies bewirkt eine offene Stimme und erhöht das Bewusstsein der Bauchmuskulatur für die Atmung.

Beschreibung der Übung:

Alle stehen natürlich aufrecht, atmen sehr tief aus und atmen wieder ein, ohne die Brustmuskulatur zu benutzen, sondern nur die Bauchmuskulatur. Dies ist eine sehr grundlegende Übung zur Vorbereitung auf eine Rede, wie sie auch für das Singen durchgeführt wird.

Übung 4: Videoaufnahme im Studio mit Green Screen-Technik



Ziel der Übung:

Die realistische Situation eines Studiosettings kann Scheu vor der Kamera aufkommen lassen. Um den Teilnehmenden zu helfen, sich in solch eine realistische und möglicherweise bedrohliche Situation zu begeben, wählen wir die Green Screen-Technik in einem Studio.

Beschreibung der Übung:

Setting: Video zur Orientierung neuer Mitarbeitender, um sie auf die Arbeitssituation und das Team vorzubereiten (ca. 2 Minuten).

Jeder Teilnehmer bereitet eine Selbstvorstellung vor, die Antworten auf folgende Fragen gibt:

- Wer bin ich?
- Welche Position habe ich im Team/Unternehmen?
- Was sind meine Kompetenzen?
- Wo kann ich neue Teammitglieder unterstützen?

Nach der Vorbereitung hat jeder Teilnehmer eine Aufführung dieser Selbstvorstellung mit dem Video, das vor einer Green Screen-Wand aufgenommen wurde.

Nach jedem Take wird jeder Teilnehmer um ein qualifiziertes Feedback gebeten.

Trainingserfahrungen aus der Perspektive des Trainers

In der abschließenden Feedbackrunde wurden die Teilnehmenden gebeten, folgende Fragen zu beantworten:

- Wie passte die Ausbildung zu Ihrem Job?
- Gab es für Sie persönlich Aha-Momente?
- Was ist Ihnen an sich selbst aufgefallen?
- An welchen Punkten wollen Sie weiterarbeiten?
- Hat das Training Ihre Erwartungen erfüllt?

Das Feedback zeigte, dass die Teilnehmenden mit dem Training insgesamt sehr zufrieden waren, auch wenn die Inhalte nicht zwingend relevant für ihren Job waren. Die meisten würden dieses Training weiterempfehlen.

Da das Training nur vier Stunden dauerte, konnten nur einige Übungen zur Verbesserung der Kamerawahrnehmung ausprobiert werden.



Insgesamt empfand ich als Trainer die Zusammenarbeit in der Gruppe als sehr konstruktiv.

Es hat sehr geholfen, die Erwartungen der Teilnehmenden an das Training zu sammeln und Situationen zu haben, in denen sie sich ein selbstbewussteres Auftreten vor der Kamera wünschen. Einige Teilnehmende waren sehr erstaunt über die Effekte, die in dieser Studioumgebung auftreten und über die Schwierigkeit, einen einfachen Text geradeaus zu sprechen.

Trainingserfahrungen aus der Perspektive der Teilnehmenden

Im Nachgang des Trainings wurden die Kursteilnehmenden darum gebeten, ihre Eindrücke von und Anregungen zu dem Training in einer standardisierten anonymen Online-Umfrage⁴ auf der Skala von 1 (negativ) bis 5 (positiv) zum Ausdruck zu bringen. Vier von sechs Teilnehmenden haben die Umfrage ausgefüllt.

Die Auswertung hat einen sehr positiven Eindruck vom Training unter den befragten Teilnehmenden gezeigt. So, 75% der Befragten haben angegeben, dass sie:

- mit dem Training insgesamt sehr zufrieden waren,
- das Training als sehr spannend und mitreißend empfanden,
- sich bei dem Training sehr wohl fühlten,
- sich definitiv sicher im Hinblick auf das Trainingsthema fühlen,
- das Training weiter sehr empfehlen würden.

Die Hälfte der Befragten hat bestätigt, dass sie nach dem Training das erwartete Wissen und Kompetenzen sicher erworben haben.

Ein Fragenblock zielte darauf ab, die Kompetenzen des Trainers speziell im Hinblick auf den Einsatz von theaterbasierten Methoden zu bewerten. Dies war für die Evaluation insofern relevant, weil der Trainer sich bisher eher klassischer Trainingsmethoden bedient und mit den theaterbasierten Techniken, die er und weitere Trainer und Trainerinnen aus dem Projekt THENOVA im Laufe eines fünftägigen Projekt-Workshops sich angeeignet haben, ein neues Terrain betreten hat. Es ist daher sehr positiv zu vermerken, dass für die Bewertung angebotene Aspekte des Trainings überwiegend sehr hohe Zufriedenheitswerte erzielt haben, wie etwa:

⁴ Die Umfrage befindet sich unter dem Link <https://forms.gle/VmyY2PhzvJLafFcW8>.



- Klare Hinweise zur Durchführung der Übungen (höchste Werte bei 100% der Befragten);
- Übereinstimmung der Übungen mit den Trainingszielen (höchste Werte bei 100% der Befragten);
- Empathie und Fähigkeit, auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden einzugehen (höchste Werte bei 100% der Befragten).

Auch Antworten zu den offenen Fragen hinsichtlich der Qualität des Trainings zeigen eine überwiegende Zufriedenheit der Teilnehmenden. Hervorgehoben wurden dabei hilfreiche Übungen vor der Kamera und Feedbackrunde, sehr entspannte Atmosphäre, sehr interessante Gestaltung, die technische Ausstattung sowie ein hoher Praxisteil.

Die Einschätzung der Wirkung des Trainings auf ein weiteres Verhalten von Teilnehmenden am Arbeitsplatz ist ebenfalls positiv ausgefallen. So, gaben jeweils 50% der Befragten an, dass das Training in hohem bzw. sehr hohem Maße sie dazu inspiriert hat, ihr Verhalten am Arbeitsplatz zu verbessern sowie ihre Kreativität und Innovationsfähigkeit angeregt. 75% der Teilnehmenden wollen die im Training erworbenen Fähigkeiten und Kompetenzen in ihrem Job eher anwenden und glaube, dass das Training zur Verbesserung der Produktivität am Arbeitsplatz beitragen wird. Schließlich stimmten 75% der Befragten zu, dass sie zukünftig an ähnlichen Trainings definitiv teilnehmen würden. Zusätzlich gewünscht haben sie sich dabei ein weiterführendes Angebot zu dem Thema mit noch mehr Möglichkeiten zum Üben.



Online-Meetings wirkungsvoll gestalten

Trainer: Prof. Dr. Christoph Brake (FHM)

Einleitung

Die Corona-Pandemie hat das Arbeiten von zu Hause und damit Online-Meetings zur Normalität gemacht. Oftmals wird jedoch zu Recht die mangelnde Lebendigkeit solcher Treffen kritisiert. Auch Online-Meetings lassen sich sehr effektiv, authentisch und äußerst lebendig gestalten.

Um kommunikative Situationen in Online-Meetings authentisch entwickeln zu können, wurde im Rahmen des Erasmus+-geförderten Projekts „Theater-based training for supporting innovation in enterprises“ (THENOVA) das theaterbasierte Training „Online-Meetings wirkungsvoll gestalten“ vom Prof. Dr. Christoph Brake (FHM) erarbeitet und mit 14 Mitarbeitenden aus deutschen Unternehmen erfolgreich getestet.

Im Folgenden werden die Erfahrungen des Trainers dargestellt.

Trainingsziele

Nach Abschluss des Trainings sollen sich Teilnehmende verschiedene Methoden und Technologien aneignen, mit denen eine authentische Gestaltung der kommunikativen Situation in Online-Meetings realisierbar ist und Online-Inhalte situationsabhängig ohne Medienbrüche in das Meeting integrierbar sind. Dazu gehören:

- Techniken zur Körper- und Stimmwahrnehmung (hinsichtlich der besonderen Situation der Sitzposition);
- Methoden zur Stärkung des Bewusstseins für technische Möglichkeiten,
- Herausforderungen und Einschränkungen der Wahrnehmung in Online-Meetings;



- Tipps und Tricks zur Vorbereitung eines Testlaufs für eine Moderation eines Online-Meetings.

Dauer und Format des Kurses

Das Training umfasste vier Stunden. Es fand am 26.07.2022 im Zeitraum von 09.00 - 13.00 Uhr in den Räumlichkeiten der Fachhochschule des Mittelstands in Präsenz statt. Für die Testung des Kurses an der FHM wurden zwei physische Räume genutzt, die symbolisch für zwei Online-Meetingsorte standen und somit einzelne Online-Übungen zwischen den vermeintlichen „virtuellen“ Teilnehmenden ermöglichten.

Die Ergebnisse des Testlaufs haben allerdings gezeigt, dass Trainings, in denen Online-Moderationskompetenz eingeübt werden soll, eher in einer virtuellen Umgebung stattfinden sollen, da es sich dabei um ein natürliches Setting handelt und die Umsetzung viel authentischer ist.

Je nach der Zielsetzung eines Trainers kann die Dauer des Kurses beliebig angepasst werden.

Kursteilnehmende

An dem Kurs haben 14 Personen teilgenommen. Davon waren vier männlich und zehn weiblich. Die Teilnehmenden kamen aus verschiedenen lokalen und regionalen Unternehmen wie Handel, e-Learning-Dienste, Küchenindustrie, produzierendes Gewerbe, sozialer Dienst und waren in unterschiedlichen Funktionen wie Nachhaltigkeitsexperte, Projektleiter, Verwaltungsmitarbeiter, Trainer für Vertriebsleiter, Ausbilder für Sozialarbeit oder Software-Manager tätig.

Trainingsmethoden

Folgende theaterbasierte Trainingsmethoden wurden bei der Kursdurchführung eingesetzt:

- Körper- und Stimmübungen zur Selbsterfahrung,
- Retro- und Introspektion und Feedback,



- Identifikation von Lerneffekten zur Festigung und Weiterentwicklung.

Ablauf des Trainings

Das vierstündige Training wurde wie folgt geplant:

09:00 Beginn des Trainings - Einführung

09:20 Sammeln der Erwartungen der Teilnehmenden

09:45 Selbstvorstellung als Online-Erlebnis

10:00 Feedback zu ersten Erfahrungen (Selbst- und Fremderfahrung)

10:15 Fachliche und methodische Einweisung: Arbeit mit der Dokumentenkamera

10:45 Feedback

11:00: Pause

11:15 Erfahrungsaustausch: Aktivierung der Teilnehmenden in Online-Meetings

12:45 Feedback und Lernergebnisse

13:00 Ende des Trainings

Beschreibung der angewandten Methoden

Übung 1: Finden des inneren Gleichgewichts und einer natürlichen Atmung

Ziel der Übung:

Gerade in der Situation eines Homeoffice-Online-Meetings ist es für den Trainingsstart wichtig, zur Ruhe zu kommen und die persönliche und richtige Position für eine natürliche Atmung zu finden.

Beschreibung der Übung:

Stellen Sie sich hin, Füße schulterbreit aufgestellt. Die Knie sind nicht durchgedrückt. Das Becken leicht nach vorn gekippt. Der Brustraum ist aufgerichtet.

In dieser Situation atmen Sie tief aus, so weit es irgend geht. Zum Einatmen lassen Sie die Bauchdecke fallen, so dass das Zwerchfell sich entspannt. Das ist die natürliche



Form der Atmung, die tatsächlich auch lautlos ist. Sänger*innen schätzen dieses „lautlos Atmen“.

Machen Sie diese Übung drei Mal. Sie können dabei das Ausatmen mit einer Armbewegung begleiten. Zum Einatmen entspannt sich auch der Arm.

Übung 2: Übungen mit der Dokumentenkamera

Ziel der Übung:

Ziel dieser Übung ist es, die Kraft einer Dokumentenkamera zu nutzen, um spezielle Themen zu erläutern und die Aufmerksamkeit der Schulungsteilnehmenden in einem Online-Meeting auf ein spezielles Thema zu lenken.

Die Dokumentenkamera ist eine flexible Kamera, mit der sich unterschiedliche Schriftstücke, Gegenstände oder anderweitige Objekte aufnehmen und als Live-Bild in Echtzeit auf ein Präsentationsgerät übertragen lassen. Die Dokumentenkamera kann sowohl ein Präsenzmeeting durch die Wiedergabe des Bildes über einen Beamer oder ein Display, als auch ein Online-Meeting durch die Bildprojektion über ein Videokonferenzsystem großartig unterstützen.

Anstelle einer Dokumentenkamera kommt auch ein Tablet-Laptop in Frage.

Beschreibung der Übung:

Ein beliebiges naturwissenschaftliches Topic wird gewählt (in dieser Situation wurde die Coriolis-Kraft als Thema behandelt). Die Verwendung der Handschrift erregt sofort die Aufmerksamkeit des Publikums, sodass man buchstäblich eine Nadel fallen hören kann.

Übung 3: Bodypercussion

Ziel der Übung:



Das Ziel dieser Übung ist es, die Aufmerksamkeit der Teilnehmenden eines Meetings nach einer Pause (z.B. nach einer Mittagspause) wieder zu aktivieren und sie gewissermaßen aufzuwecken, um mit dem Training fortzufahren.

Beschreibung der Übung:

Die Bodypercussion ist eine Körpertechnik, bei der mit dem Körper verschiedene Klänge (z. B. klatschen, stampfen) erzeugt werden. Der eigene Körper wird als Instrument genutzt, um Rhythmen zu kreieren. Die Bodypercussion zählt zu den ältesten und natürlichsten Formen des Musizierens. Typische Einheiten der Bodypercussion sind Klatschen, Schnippen, Stampfen oder das Klopfen auf Körperteilen.

Der Trainer zeigt die Wirkung von Bodypercussion und trainiert sie in Segmenten. Als begleitende Musik für das Training wurden „Cantaloup Island“ von Herbie Hancock und „Pata Pata“ von Miriam Maceba gewählt. Teilnehmende haben folgende Geräusche erzeugen müssen:

- Beinklatschen,
- Händeklatschen,
- Schnippen,
- Brustklatschen.

Diese Bausteine mussten in folgender Reihenfolge wiederholt werden:

Bein – Bein – Brust – schnippen – Hände klatschen – Brust – Brust – schnippen – Hände klatschen – Brust – schnippen – Händeklatschen – Brust - Händeklatschen – Händeklatschen.

Es lohnt sich dabei, diesen Rhythmus im Einklang mit cooler Musik zu spielen.

Nach dieser Übung ist jeder Teilnehmer garantiert wach!

Trainingserfahrungen aus der Perspektive des Trainers

Als erstes hat sich bestätigt, dass ein Training zum Thema Online-Meetings in Präsenz nur bedingt funktioniert. Nur eine Moderationsübung unter Nutzung von zwei physischen Räumen wurde durchgeführt. Es hat situativ und von der Motivation der Gruppe einfach nicht gepasst, da die Teilnehmenden auf Grund eigener Expertise



hier bereits sehr viel Vorwissen mitgebracht haben, so dass der offene Erfahrungsaustausch viel zielführender war.

Es hat sehr geholfen, die Erwartungen der Teilnehmenden an das Training zu sammeln, vor allem, weil sie selbst viel Erfahrung in der Moderation von Online-Meetings hatten. Dafür war das Konzept des Erfahrungsaustausches sehr geeignet, das auch unter den Teilnehmenden sehr gut angekommen ist. Dies bot die Möglichkeit, die Übungen zu „erden“ und ihnen Relevanz für die tägliche Arbeit zu verleihen.

Weiterhin schätzten Kursteilnehmende die Übungen mit Dokumentenkamera und Bodypercussion sowie die hohe Interaktivität des Trainings sehr. Aus meiner Sicht habe ich gemerkt, dass sie viel Spaß bei diesem Training hatten.

Trainingserfahrungen aus der Perspektive der Teilnehmenden

Im Nachgang des Trainings wurden die Kursteilnehmenden darum gebeten, ihre Eindrücke von und Anregungen zu dem Training in einer standardisierten anonymen Online-Umfrage⁵ auf der Skala von 1 (negativ) bis 5 (positiv) zum Ausdruck zu bringen. 11 von 14 Teilnehmenden haben die Umfrage ausgefüllt.

Die Auswertung hat einen positiven Eindruck vom Training unter den befragten Teilnehmenden ergeben. Die Hälfte der Befragten war mit dem Training insgesamt zufrieden und es als spannend empfunden. 46% der befragten Personen haben bestätigt, dass sie nach dem Training das erwartete Wissen und Kompetenzen erworben haben. 64% der Befragten haben angegeben, dass sie sich nach dem Training sicherer im Hinblick auf das Thema fühlten. Unter Berücksichtigung des bereits vorhandenen Wissens vieler Teilnehmenden im Bereich Durchführung von Online-Meetings kann man auch hier von einem sehr guten Ergebnis sprechen.

Ein Fragenblock zielte darauf ab, die Kompetenzen des Trainers speziell im Hinblick auf den Einsatz von theaterbasierten Methoden zu bewerten. Dies war für die Evaluation insofern wichtig, weil der Trainer sich bisher eher klassischer Trainingsmethoden bedient und mit den theaterbasierten Techniken, die er und weitere Trainer und Trainerinnen aus dem Projekt THENOVA im Laufe eines fünftägigen Projekt-Workshops sich angeeignet haben, ein neues Terrain betreten hat. Es ist daher sehr positiv zu

⁵ Die Umfrage befindet sich unter dem Link <https://forms.gle/eBoXijbzUPHTD15SA>.



vermerken, dass die für die Bewertung angebotenen Aspekte des Trainings überwiegend sehr hohe bzw. hohe Zufriedenheitswerte erzielt haben, wie etwa:

- Klare Hinweise zur Durchführung der Übungen (höchste Werte bei 45% bzw. zweithöchste Werte bei 36% der Befragten);
- Empathie und Fähigkeit, auf Bedürfnisse der Teilnehmenden einzugehen (höchste Werte bei 73% bzw. zweithöchste Werte bei 27% der Befragten);
- 55% bzw. 45% der Befragten haben bestätigt, dass sie sich während des Trainings sehr wohl bzw. wohl fühlten.

Auch Antworten zu den offenen Fragen hinsichtlich der Qualität des Trainings zeigten eine überwiegende Zufriedenheit der Teilnehmenden. Hervorgehoben wurden dabei persönliche Eigenschaften des Trainers und seine Fähigkeit, einen offenen Erfahrungsaustausch mit Hilfe unterschiedlicher Techniken zu initiieren und durchzuführen, Kenntnis neuer Methoden (z.B. Umgang mit der Dokumentenkamera, Bodypercussion) sowie überzeugende Praxis-Tipps.

Die Einschätzung der Wirkung des Trainings auf ein weiteres Verhalten von Teilnehmenden am Arbeitsplatz ist ebenfalls positiv ausgefallen. So, gaben 73% der Befragten an, dass das Training ihre Kreativität und Innovationsfähigkeit angeregt hat und dass sie die im Training erworbenen Fähigkeiten und Kompetenzen in ihrem Job eher anwenden werden. 64% der befragten Personen haben bestätigt, dass das Training sie in hohem Maße dazu inspiriert hat, ihr Verhalten am Arbeitsplatz zu verbessern. Schließlich stimmten 55% der Befragten zu, dass sie zukünftig an ähnlichen Trainings definitiv teilnehmen würden.



Weitere Hinweise für Trainer*innen

Sind Sie an den detaillierten Beschreibungen der eingesetzten sowie weiteren theaterbasierten Übungen interessiert? Diese finden Sie auf der THENOVA-Website unter www.thenova.eu/results.

Die dort gesammelten Übungen stehen kostenfrei zur Verfügung.

Darüber hinaus möchten wir Sie auf weitere THENOVA-Ergebnisse wie kostenfreie Lernvideos aufmerksam machen. THENOVA-Partner haben 30 Lernvideos selbstständig entwickelt und produziert, die unterschiedlichste Situationen am Arbeitsplatz spielerisch darstellen und Impulse und Anregungen zum Nachdenken liefern. Die Länge der Videos variiert zwischen 5-10 Minuten. Sie sind in den Landessprachen der jeweiligen THENOVA-Organisation entwickelt (Deutsch, Griechisch, Polnisch). Um den Zugang zu den Videos für ein internationales Publikum zu ermöglichen, enthalten alle Videos englische Untertitel.

Sie können sich alle 30 Videos auf YouTube unter dem Link <https://www.youtube.com/watch?v=0fEoxc8Ljlo&list=PLnDaqNvHXPOmDTVjTygrUPp-fzWdwG4ol> anschauen. Auch die Lernvideos sind frei verfügbar.

Die Lernvideos können als ergänzende Trainingsmaterialien in Ihren eigenen Schulungen genutzt werden, aber auch zur Entwicklung Ihrer Trainerkompetenz beitragen.

Wir wünschen Ihnen dabei viel Erfolg!



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Ihr THENOVA-Team an der FHM