



Karl-Arnold-Stiftung e.V.

Zertifiziert durch den Gütesiegelverbund Weiterbildung

- vorläufiges Seminarprogramm -

Thema: "Nicht ohne uns!" - inklusive politische Bildung (Pilotseminar)
Zielgruppe: Politisch interessierte junge Menschen aus NRW
Tagungsort: Hückelhoven
Tagungstermin: 13. Januar - 24. März 2026
Seminarnummer: 26058
Tagungsbeitrag: wird nicht erhoben

Dienstag, 03. Februar 2026

08:45 - 09:10 Uhr **Begrüßung und Kennenlernen: Wer bin ich?**
Teilnehmer*innen stellen sich und ihre Interessen vor, schätzen ihre kommunikativen Fähigkeiten ein und benennen individuelle Lernziele. Anschließend werden die gemeinsamen Seminarregeln aufgefrischt.
Modul 1: **Körpersprache** / Stimme&Sprechen / Sprechen&Situationen

09:10 - 09:30 Uhr **Körperenergie wahrnehmen- das Kreisklatsch Spiel**
Workshop
Die Teilnehmer*innen erfahren die eigene Körperenergie und lassen sich von der Energie der Anderen inspirieren.
Sie achten aufeinander und nehmen sich als Gruppe wahr.
Modul 1: **Körpersprache** / Stimme&Sprechen / Sprechen&Situationen
Workshop

09:30 - 09:50 Uhr **Pause (20 Minuten)**

09:50 - 10:10 Uhr	Du und ich und ich und Du - Spiegelpantomime Die Teilnehmer:innen erleben, wie stark wir in unserem Alltag körpersprachlich kommunizieren und welche Signale wir auch ohne sprachliche Äußerungen senden. Modul 1: <u>Körpersprache</u> / Stimme&Sprechen / Sprechen&Situationen Workshop
10:10 - 10:35 Uhr	Smileys oder Gefühle (v)erraten Die Teilnehmer:innen erkennen und erfahren, wie durch Mimik, Gestik und Körperhaltung Gefühle ausgedrückt werden. Modul 1: <u>Körpersprache</u> / Stimme&Sprechen / Sprechen&Situationen Workshop
10:35 - 11:20 Uhr	Neu hier...?! Selbstsichere Körpersprache trainieren Anhand von kleinen Rollenspielen erfahren die Teilnehmer:innen, woran man eine unsichere oder selbstsichere Körpersprache erkennt und was sie selbst tun können, um selbstsicher und offen auf andere zu wirken. Modul 1: <u>Körpersprache</u> / Stimme&Sprechen / Sprechen&Situationen Workshop
11:20 - 11:40 Uhr	Pause (20 Minuten)
11:40 - 11:55 Uhr	Methodenmix für Stimme und Sprache Verschiedene Übungen zur: - Lockerung der Gesichts und Artikulationsmuskulatur - Förderung der Artikulation - Atemkontrolle Modul 1: Körpersprache / <u>Stimme&Sprechen</u> / Sprechen&Situationen Workshop
11:55 - 12:10 Uhr	Spiel mit Assoziationswürfel Übung zur Wahrnehmung unterschiedliche Sprechweisen und Sprachvariationen. Modul 1: Körpersprache / Stimme&Sprechen / <u>Sprechen&Situationen</u> Workshop
12:10 - 12:25 Uhr	Tagesreflexion und Ausblick auf Tag 2 Kurze Reflexion des ersten Tages und Einstimmung auf die Schritte des zweiten Tages Gespräch und Diskussion <i>Tagungsleiter: Moritz Heuer, Bonn</i>

Verantwortlich

Sarah Barreto-Scheele, Karl-Arnold-Stiftung

Tel: 0221 66997550

s.bscheele.crm@karl-arnold-stiftung.de

Tagungsleitung

Moritz Heuer, Tagungsleiter der Karl-Arnold-Stiftung

Karl-Arnold-Stiftung

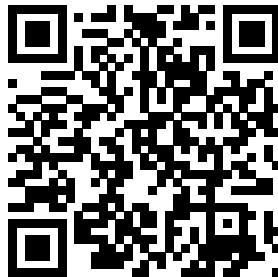
Eupener Straße 70

50933 Köln

Tel.: +49 (0) 221 669975-0

info@karl-arnold-stiftung.eu

www.karl-arnold-stiftung.de



Gefördert vom:



Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend

Im Rahmen des:



Gefördert durch:

Ministerium für
Kultur und Wissenschaft
des Landes Nordrhein-Westfalen

