

benevol

# BeneLunch

## Vortrag und Auftritt

## leicht gemacht mit

## Improvisationstechniken

Mittwoch, 3. Oktober 2018, 11.45 – 13.30 Uhr  
Bahnhof St.Gallen, 1. Stock, (Etage Migros-Restaurant)

# Vortrag und Auftritt leicht gemacht mit Improvisationstechniken

**Auf der Bühne stehen und Vorträge oder spontane Ansprachen halten ist für Sie eine unangenehme Vorstellung? Vielleicht macht es Sie nervös, in einer Sitzung vor Ihren Kollegen oder bei einer Präsentation das Wort zu ergreifen? Sie haben Angst, angestarrt zu werden und bei Zwischenfragen fällt Ihnen keine Antwort ein?**

Trotz sorgfältiger Planung entstehen im Berufs- oder Freiwilligen-Alltag immer wieder Situationen, die spontanes Verhalten erfordern. Spontaneität kann man lernen, es gibt gewisse Grundmuster und Techniken, an denen man sich orientieren kann. Genau hier setzt der interaktive BeneLunch an. Anhand von bewährten Techniken aus dem Improvisationstheater und einigen praktischen Übungen lernen Sie auf nicht-Planbares positiv zu reagieren und unangenehmen Situationen mit Gelassenheit zu begegnen. Stellen Sie sich der Herausforderung am Mittag.

---

**Ort** Hauptbahnhof St.Gallen, 1. Stock (Etage Migros-Restaurant), Zi 129

**Datum** Mittwoch, 3. Oktober 2018. 11.45 bis 13.30 Uhr, inkl. Stehlunch

**Referent** **Zora Heinrich**, Selbstverteidigungstrainerin, Mental Coach  
**Men Spadin**, Integrationsbeauftragter und Improvisationsschauspieler

**Kosten** Fr. 30.- für Partnerorganisationen / Fr. 40.- für weitere  
**NEU:** Betrag bitte vor dem Anlass auf unser Bankkonto überweisen

---

**Wir freuen uns auf Sie!**

Anmeldung bitte bis Freitag, 21. September 2018 unter [www.benevol-sg.ch](http://www.benevol-sg.ch)

**benevol St.Gallen**

Marktplatz 24  
9000 St.Gallen  
Tel. 071 227 07 60  
info@benevol-sg.ch  
www.benevol-sg.ch