

# Souverän, sympathisch und gelassen vortragen - Damit Sprechkompetenz und Expertise im Gleichschritt gehen.

## Mit Schauspieltechniken für Beruf und Alltag

|             |   |
|-------------|---|
| Kursnummer  | 26M572623                                     |
| Beginn      | Montag, 26.10.2026, 09:00 - 16:30 Uhr         |
| Dauer       | 3 Termin(e)                                   |
| Ort         | VHS im Komed, 637, Im Mediapark 7, 50670 Köln |
| Lehrkraft   | Marcus Nilgus                                 |
| Kursentgelt | 217,00 €                                      |

Sie müssen vor Vorgesetzten, Kolleg\*innen, Kund\*innen oder Geschäftspartner\*innen einen Vortrag halten oder sollen sich aktiv an einer beruflichen Diskussionsrunde beteiligen und zuerst fallen Ihnen nur die Dinge ein, die garantiert nur schiefgehen können.

- Sie haben das Gefühl, dass jede\*r auf den ersten Blick Ihre Unsicherheit erkennt!
- Sie haben Angst, dass Sie trotz guter Vorbereitung nicht die richtigen Worte finden!
- Sie überlegen sich Tricks, wie Sie möglichst schnell aus der Gesprächssituation fliehen können!

Dann lernen Sie in diesem Seminar eine sehr wirkungsvolle Formel kennen, die auch Ihnen helfen wird, zukünftig öffentliche Redesituationen mit Freude zu erleben:

- Warum?
- Weshalb?
- Wozu?

Diese drei Frageworte können Ihnen dabei helfen, dass öffentliche Gesprächssituationen Ihnen keinen Stress mehr machen. Diese Technik rund um die drei Frage-Worte ist inspiriert durch die Stanislavski-Schauspiel-Technik und zeigt Ihnen, wie Sie sich auf öffentliche Sprechsituationen vorbereiten können, wie es auch Darstellende für die Bühne tun. So lernen Sie immer mehr Ihre Stärken kennen, damit die Stressfaktoren immer weniger Raum für sich in Ansprüche nehmen können.

Im Rahmen dieser Technik widmen wir uns folgenden Fragestellungen:

- Warum bin ich in dieser öffentlichen Sprechsituation, welche Rahmenbedingungen und Voraussetzung bringe ich mit?
- Weshalb bin ich in dieser öffentlichen Sprechsituation, welche Inhalte möchte ich wie vermitteln, wie verpacke ich meine Inhalte am besten und wie inszeniere ich mich selbst authentisch und überzeugend?
- Wozu bin ich in dieser öffentlichen Sprechsituation, mit welchem Mehrwert möchte ich die Runde füttern, welche Botschaft möchte ich den Zuhörern mitgeben, welche Impulse sollten die Menschen, die mir zuhören mit nach Hause nehmen.

**Dozent:** Marcus Nilgus fand vor über 25 Jahren über ein Rhetorikseminar den Weg vom Verlagskaufmann zum Coach, Reiseleiter und Schauspieler. Als zertifizierter Business- und Hypnose-Coach unterstützt er Menschen aus verschiedenen Lebenswirklichkeiten in den Bereich Job- und Business-Coaching, Zielerreichung, Motivation, Persönlichkeitsentwicklung sowie in den Bereich Stimm- und Bühnentraining. Sein Coaching-Ansatz wird getragen von dem Motto: Auch Dein Leben ist „improvisierbar“, wenn Du einen Plan hast.

Die Kölner Volkshochschule ist eine anerkannte Einrichtung der Arbeitnehmerweiterbildung gemäß § 10 AWbG NRW. Dieses Seminar entspricht den Anforderungen gemäß § 9 AWbG und gilt damit als anerkannte Bildungsveranstaltung.

## Kurstermine

| Datum      | Uhrzeit           | Ort               |
|------------|-------------------|-------------------|
| 26.10.2026 | 09:00 - 16:30 Uhr | VHS im Komed, 637 |
| 27.10.2026 | 09:00 - 16:30 Uhr | VHS im Komed, 637 |

28.10.2026

09:00 - 16:30 Uhr VHS im Komed, 637

---

[zur Kursdetail-Seite](#)