

Ein Scheck für Weiterbildung

Im April startete das Projekt Qualifizierungsscheck, mit dem die berufliche Weiterbildung gefördert werden soll. Das Angebot gilt für Arbeitnehmer in kleinen oder mittleren Unternehmen mit maximal 250 Beschäftigten, die das 45. Lebensjahr vollendet haben oder nicht über eine ausreichende Qualifizierung für die von ihnen ausgeübte Tätigkeit verfügen.

Qualifizierungsscheck fördert bis zu 500 Euro pro Jahr

Durch die Qualifizierungsschecks werden fünfzig Prozent der Kosten einer Bildungsmaßnahme, höchstens aber 500 Euro pro Person und Kalenderjahr übernommen. Weiterbildungsinteressierte wenden sich zunächst an eine der anerkannten Beratungsstellen, in Kassel ist das zum Beispiel das BZ Bildungszentrum.

Voraussetzung für den Erhalt eines Qualifizierungsschecks eine persönliche Bildungsberatung, in der Inhalte der beruflichen Weiterbildungsmaßnahme festgelegt werden. Das Beratungsprotokoll wird an Weiterbildung Hessen e.V. gesendet, die den Qualifizierungsscheck ausstellen. Die Weiterbildungsmaßnahmen müssen bei zertifizierten Anbietern erfolgen.

So erreichen Sie die Redaktion Beruf & Karriere: Helga Kristina Kothe, Telefon: 05 61 / 203 13 97, E-Mail: helga_kothe@hna.de

Reden lernt man durch reden

Selbstbewusst auftreten, frei sprechen, andere überzeugen – Rhetorik-Seminare sind der ideale Einstieg

VON HELGA KRISTINA KOTHE

Fachlich fit, aber keiner merkt's. Das Problem kennen einige. Frustriert treten sie auf dem Karriereweg auf der Stelle. Ihre Kompetenzen werden von Kollegen, Vorgesetzte oder nicht wahr genommen. Während dagegen oftmals schlechter Qualifizierte zügig vorbeiziehen und die Karriereleiter nach oben stürmen. Betroffene quält nicht selten die Frage: „Warum bleibe ich für die anderen mit meiner Leistung unsichtbar?“

Ein gelungener Auftritt ist kein Zufall

Erfolgreiche wissen sich optimal in Szene zu setzen. Doch nicht jeder ist ein charismatisches Naturtalent. Die meisten haben das Geschick, sich optimal zu präsentieren, hart trainiert. Ein gelungener Auftritt hängt eben nicht vom Zufall ab. Gesehen und gehört werden, wahrgenommen werden – das kann man erlernen. Gute Rhetorik spielt dabei eine große Rolle – und auch die kann man trainieren. „Wer beruflich erfolgreich sein will, wer nicht stehen bleiben möchte, sollte rhetorisch fit sein“, sagt Sophia Lins, freie Rhetorik-Trainerin in Kassel.

Präsentationen und die locker-flockige Rede sind vielen ein Gräuel – vom Studenten



Sicher und überzeugend sprechen: Wer diese Fähigkeit beherrscht, schafft eine Basis für mehr Erfolg im Beruf. Foto: Imagesource

bis zum Vorstandsvorsitzenden. Begleitet von Schweißausbrüchen, kalten Händen, rotem Kopf und Herzrasen absolvieren vielen das nur als Pflichtprogramm. Mangelndes Selbstvertrauen und fehlende Technik sind die häufigsten Ursachen von Stress und Hemmungen.

Ein Lächeln öffnet Türen

„Wichtig sind zum Beispiel eine gute mentale Vorbereitung sowie die richtige Atemtechnik und ein sicherer Stand während des Vortrages“, erläutert Sophia Lins. „Versuchen Sie im Vorfeld abzuschalten und an etwas Positives zu denken. Treten Sie

mit einem Lächeln vor Ihr Publikum“, rät sie weiter.

Sich prägnant und klar ausdrücken, schlagfertig reagieren und argumentieren, Aufmerksamkeit schaffen und gut ankommen – all das kann man in Rhetorik-Seminaren erlernen. „Und in kurzer Zeit Erfolge erzielen“, weiß Sophia Lins aus Erfahrung. Aber nur, wer versucht, das Erlernete auch jeden Tag zu nutzen und weiter zu entwickeln, kann Routine gewinnen und langfristig etwas verändern. Schließlich: Reden lernt man nur durch reden – das wusste schon Cicero.

Aber redet man nicht den ganzen Tag? „Ja, die Frage ist

nur: Wie“, gibt die Trainerin zu bedenken. Basis der Arbeit in Rhetorik-Seminaren ist zunächst eine Stärken-Schwächen-Analyse. Wie spreche ich? Wie gebe ich mich? Wie sind meine Mimik und Gestik? Sophia Lins nutzt dafür die Videoanalyse. „Wie nehme ich mich wahr, wie die anderen? Makel und Stärken werden durch ein Video leichter deutlich“, erklärt sie. Und: Wer sich einmal selbst beim Reden gesehen hat, kann die eigene Situation besser einschätzen.

Authentisch bleiben

„Man muss nicht perfekt sein, aber sympathisch und authentisch“, sagt Sophia Lins. Ein Dialekt oder ein besonderes Lachen können zum Beispiel ein Sympathiefaktor sein. Doch damit allein lässt sich die Schlacht um die Zuhörer nicht gewinnen. Ebenso

wichtig sind Aussprache, Sprachrhythmus, Tonlage, Gestik und Mimik. Rhetorik-Training ist der beste Weg aus dem Sprach-Schlendrian: verschluckte Silben, monotone Stimmlage, nervöse Gesten.

Authentizität bedeutet auch, dass Inhalt und Form zusammen passen; dabei spielt die Wortwahl ebenso eine Rolle wie die Dramaturgie. „Sprechen Sie zielorientiert: Welche Botschaft will ich vermitteln“, erklärt Lins.

Gute Rhetoriker fallen auf und verkaufen ihre Qualifikationen besser. „Es ist nie zu spät zu beginnen, um dem Job Aufwind zu verschaffen“, sagt Sophia Lins, die auch zertifizierte Trainerin für den Qualifizierungsscheck ist – eine Initiative, die Weiterbildungsmaßnahmen unter anderem für Menschen ab 45 Jahre fördert.

EXPERTEN GEBEN TIPPS

Gute Rhetorik – mehr Erfolg im Beruf

Wenn Sie Fragen zum Thema Rhetorik haben, können Sie an diesem Wochenende eine Mail an Sophia Lins schicken: **Mailadresse.** Sie wird bis zum kommenden Wochenende beantwortet.

Am 24. und 25. Oktober bietet Sophia Lins ein Rhetorik-Seminar in Kassel an. Interessierte können sich bis zum 1. Oktober anmelden. Nähere

Informationen und Anmeldungen: **Mailadresse.** Diese Weiterbildungsmaßnahme wird durch den



Sophia Lins Qualifizierungsscheck gefördert. (hko)