

Beruf & Karriere



Mimik ist ein wichtiger Spiegel

Zukunft-Bilden-Auszubildende lernen, worauf es beim freien Präsentieren ankommt.

Von Nadine Zimmer

Braunschweig. Wie seltsam es sich anfühlt, wenn man mit jemandem spricht, dessen Gesicht keinerlei Regung zeigt, konnten Teilnehmer unseres Projekts „Zukunft Bilden“ jetzt im Workshop „Ich präsentiere“ mit einer ungewöhnlichen Methode erleben. Mit Masken sollten sie sich einfach mal mit ihrem Gegenüber unterhalten.

Sinn der Übung? Bewusst machen, wie wichtig die Mimik tatsächlich für unsere Kommunikation sein kann. „Wenn die Mimik wegfällt, fehlt ein wichtiger Spiegel“, erklärte Rhetorik-Trainerin Stefanie Demann. Daher sei es auch beim Sprechen vor größeren Gruppen ein guter Rat, immer wieder Augenkontakt aufzunehmen und diesen auch kurz zu halten. „Damit stellt man eine echte Verbindung zu den Zuhörern her“, so Demann. Wer aus Nervosität unruhig mit dem Blick über die Köpfe schweife, verschenke eine Menge und wirke im schlimmsten Fall unsicher.

Und wenn das Lampenfieber kommt? „Jeder, der vor anderen spricht, spürt das Lampenfieber. Aber ganz viele Anzeichen davon spielen sich nur innerhalb unserer Gefühlswelt ab und übertragen sich gar nicht nach außen“, so Demann. Meistens bekommt das Publikum also gar nicht mit, wie aufgeregt der Redner tatsächlich ist.

Und damit man selbst nicht ganz so aufgeregt ist, sei die Vorbereitung das A und O. Was also tun, wenn man gebeten wird, vor anderen zu sprechen? „Auf keinen Fall das Prä-



Rhetorik-Trainerin Stefanie Demann (hinten, Zweite von links) zeigte Teilnehmern von „Zukunft Bilden“ im Workshop „Ich präsentiere“ mit der Maskenübung eindrücklich, wie seltsam es sich anfühlt, wenn die Mimik als Spiegel im Kommunikationsprozess entfällt.

FOTO: NADINE ZIMMER

sentationsprogramm öffnen und sofort loslegen, Folien zu bestücken“, riet Demann. Zunächst sollte man sich selbst fragen: Was ist das Ziel? Wer sind meine Zuhörer? Was ist das Thema? Welche Form ist sinnvoll? „Wer weiß, worüber er sprechen will, ist sich auch seiner Sache sicherer und neigt nicht so sehr zum

Abschweifen“, sagte Demann.

Und wenn es mal spontan sein muss? „Einfach wagen und jede Chance zum Üben nutzen, die sich einem bietet“, so Demann. Diese Chance nutzten die Auszubildenden aus dem Projekt „Zukunft Bilden“ während des Workshops. Sie erlernten die wichtigsten Regeln,

hielten kurze Präsentationen vor laufender Kamera und bekamen individuelles Feedback. „Ich nehme mit, dass man in diesem Punkt wirklich nie auslernt und sich stetig weiterentwickeln und Neues ausprobieren kann“, sagte Linda Löhner, angehende Verwaltungswirtin bei der Stadt Braunschweig. Jessica Iskam,

Das Projekt



Zukunft Bilden ist ein Medien- und Bildungsprojekt für Auszubildende in der Region. Es wurde vom BZV Medienhaus mit vielen Partnerunternehmen initiiert.

Die Bausteine: Azubis lesen während der einjährigen Projektteilnahme die Zeitung und werden durch ein vielseitiges Mitmach-Programm begleitet.

Kontakt: www.zukunftbilden.org



„Jeder, der vor anderen spricht, spürt das Lampenfieber.“

Stefanie Demann, Rhetorik-Trainerin

So sagen Arbeitnehmer richtig Nein

Sie sollten auf bisherige Leistungen verweisen.

Dortmund. Wenn der Chef seinen Mitarbeitern immer neue Projekte auf den Schreibtisch legt und sie mit Zusatzaufgaben belagert, stellt sich die Frage: Können Arbeitnehmer irgendwann Nein sagen?

Dabei spiele vor allem der Grund eine Rolle, aus dem ein Beschäftigter einen Auftrag ablehnt, erklärt der Karriereberater Thorsten Knobbe aus Dortmund. „Wenn ich zu einer Aufgabe Nein sage, weil ich etwas aufgrund meiner fachlichen Qualifizierung nicht kann, ist die Begründung und Ablehnung in diesem Fall legitim.“

Unlust ist kein Grund für Ablehnung einer Aufgabe

Eine andere Sache sei es, wenn man als Arbeitnehmer keine richtige Lust auf eine Aufgabe verspürt oder das Gefühl habe, mal wieder durchatmen zu müssen. „Dann wird es schon schwieriger, eine Ablehnung glaubhaft zu begründen“, sagt der Dortmunder Karriereberater.

Knobbe rät in solchen Situationen, auf bereits erbrachte Leistungen zu verweisen – also zum Beispiel darauf, dass man in letzter Zeit besonders viele zusätzliche Aufgaben übernommen habe. „Die Arbeitsüberlastung ist dann ein probates Mittel, um dem Chef gegenüber zu begründen, dass man eine Aufgabe ablehnt“, erläutert der Karriereberater.

Redaktion der Seite: **Hannah Schmitz**



+++ Weitere Angebote finden Sie online unter www.job38.de +++



Stellenangebote

Landkreis Wolfenbüttel

Sie suchen eine neue berufliche Herausforderung? Dann verstärken Sie unser Team in der Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche als

Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut/-in (m/w/d) oder als Psychologische/ Psychotherapeut/-in (m/w/d) (EG 14 TVöD) oder als Psychologe/Psychologin (Diplom oder Master) (m/w/d) (EG 13 TVöD)

Sie sind auf der Suche nach einem Anerkennungspraktikum? Dann verstärken Sie unsere Teams im Jugendamt als

Berufspraktikant/in (m/w/d) im Familien- und Kinderservicebüro

oder als

Berufspraktikant/in (m/w/d) im Allgemeinen Sozialdienst

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Ausführliche Informationen finden Sie unter <http://www.lk-wolfenbuettel.de/Neues-erfahren/Karriere/Aktuelle-Stellenangebote>



Der Familienservice sucht zu **sofort:**



Kinderpfleger (m/w/d), Erzieher (m/w/d), Sozialassistent (m/w/d) (Vollzeit/Teilzeit)

für die Kinderbetreuung in unseren GROSS.FAMILIENNESTern. Der Familienservice engagiert sich in verschiedenen Bereichen rund um die Kinderbetreuung.

Tätigkeiten/Aufgabenfelder

- Pädagogische Frühförderung sowie die Gestaltung von pädagogischen Angeboten für Kinder unter 3 Jahren
- Umsetzung des pädagogischen Konzeptes/Profils
- Kinderpflege, Kleinkinderbetreuung
- Eltern- und Entwicklungsgespräche mit Dokumentation
- Hauswirtschaftliche Tätigkeiten und allgemeine Verwaltungsaufgaben im Team

Anforderungen/Profil

- Abgeschlossene Ausbildung auch gern aus einem anderen Bereich der Kinderbetreuung
- Erfahrung im Umgang mit Kindern unter 3 Jahren
- Flexibilität, eigenständige Arbeitsweise
- Grundlagen PC (Word, Excel, Outlook)

Wir bieten

- Ein sozialversicherungspflichtiges Beschäftigungsverhältnis befristet auf zwei Jahre mit Option auf Übernahme
- Vergütung analog TVöD
- Aktuelles Angebot an Fortbildungen aus dem Fachbereich
- Betriebliches Gesundheitsmanagement durch ein Firmenfitnessprogramm

Nähere Informationen finden Sie unter: www.familienservice-wolfsburg.de.

Ihre aussagekräftige Bewerbung richten Sie bitte (gern per Email) mit der Kennziffer 03/2019 an den:

FAMILIENSERVICE Wolfsburg e. V.
Personalmanagement z. Hd. Frau Jessica Dietrich
Porschestraße 76, 38440 Wolfsburg
j.dietrich@familienservice-wolfsburg.de

Zur Erweiterung unseres 40-köpfigen Teams suchen wir:

Steuerfachangestellte m/w/d Bilanzbuchhalter m/w/d für Voll- oder Teilzeit

Marc Waßmuth STEUERBERATERKANZLEI
Gr. Zimmerhof 30, 38300 Wolfenbüttel
Tel. 05331-97600



LUST AUF FRISCHE BLUMEN
Wir suchen für unsere Filiale in Gifhorn noch folgende Mitarbeiter in Voll- und Teilzeit sowie 450 Euro Basis:

FLORIST/IN

BLOOMERY | Familia Markt
Tel. 05371 619 0695

WIR FREUEN UNS AUF SIE!

Medizinische Fachangestellte

unbefristet für internistische Praxis gesucht, VZ/TZ und 450,- Basis. Dr. med. T. Kobmann, Bahnhofstr. 1, 38300 Wolfenbüttel

VAN DE BEEK fitness gesundh. wellness sucht Trainer mit B-Lizenz auf geringfügige Beschäftigung zu sofort. Flexible Arbeitszeiten sind gewünscht. Bewerbung: k.wolf@vandebeek.de

Freundl. Bäckereifachverkäufer/in gesucht, VZ od. TZ. Schriftliche Bewerbung an Bäckerei Kretschmar, Illerstr. 61, 38120 BS ☎ 0531/841206



LANDKREIS GOSLAR sucht Sozialarbeiter*innen

Die Kreisverwaltung sucht für den Fachbereich Familie, Jugend und Soziales zum nächstmöglichen Zeitpunkt

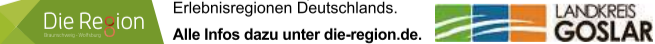
Sozialpädagogen/Sozialpädagoginnen bzw. Sozialarbeiter/Sozialarbeiterinnen (m/w/d)

– Entgeltgruppe S 14 TVöD-SuE –

für den Allgemeinen Sozialdienst im Rahmen einer auf 12 Monate befristeten Vollzeit- bzw. Teilzeitbeschäftigung.

Arbeiten Sie gern mit Menschen? Dann erfahren Sie über die **Stellenausschreibungs-ID 499298** unter www.interamt.de mehr und können sich direkt online bis zum **23.03.2019** bewerben.

Nach der Arbeit das Vergnügen: Ihr künftiger Arbeitsplatz befindet sich in einer der Top Kultur- und Erlebnisregionen Deutschlands. Alle Infos dazu unter die-region.de.



MFA in TZ für Allg.-Medizin zum 1. Juni 2019 gesucht, freundliches Team, Praxis Bertram ☎ 0531/844388

Bürokauffrau/-kaufmann mit guten MS-Office-Kenntnissen, Organisations-talent u. selbständiger u. sorgfältiger Arbeitsweise, 30 h/Woche für unser Sekretariat gesucht. Näheres unter: www.kpn-architekten.de

MFA (m/w/d) in BS-Lamme sowie Azubi für große Hausarztpraxis gesucht. GP Aden/Hallas, Lammer Heide 6, 38116 BS, ☎ 0531/1216238

Zahnmed.Fachangest. (m/w/d) in Braunschweig. Familiäre Praxis in der Innenstadt sucht Verstärkung in Voll- oder Teilzeit. Breiter und abwechslungsreicher Aufgabenbereich. Bewerbung unter: praxis@braunschweiger-zahnarzt.de oder Zahnarzt Mike Fieger, Bohlweg 72, 38100 Braunschweig ☎ 0531/15311

Suche Subunternehmer für handwerkliche Arbeiten (Platten, Steine verlegen u.a.) zu sofort, ☎ 05332/3939

Physiotherapeut/-in in TZ/VZ ab sofort in Lehre ges. ☎ 05305/930140