

Wir sind MUTich



Kai Bettermann



Angela Eickhoff



Hannah Heckhausen



Lene Keckeisen



Britta Lennardt



Gabriel Schunck



Dimitri Schwartz

Fotos: Leonard Schattschneider

Eine unschätzbar wichtige Arbeit und Erfahrung für und mit jungen Menschen. Überzeugender, engagierter Einsatz des Teams. Gratulation!

Frau Vaghidas, Lehrerin

MUTich bringt Schüler in Bewegung und ermutigt sie, aus ihrem eigenen Schatten hervortreten. Die Mitarbeiter des **MUTich**-Teams gehen dabei mit viel Leidenschaft und Engagement vor. Der einzelne Schüler wird in seiner Persönlichkeit wahrgenommen und gestärkt.

Michaela Warnke, Sozialpädagogin

Ich habe gelernt, wie wichtig die Körpersprache ist, und wie ich sie in verschiedenen Situationen richtig einsetzen kann!

Carlsson (15)

Der Kurs hat mir geholfen, selbstsicher aufzutreten und in großen Gruppen zu sprechen.

Michelle (15)

MUTich

Britta Lennardt

Ardeystraße 9

58452 Witten

mut-ich.org

MUTich

Theater, Präsenz, Persönlichkeit



Über MUTich

Wir vermitteln durch Übungen aus dem Bereich Theater, Theaterpädagogik und Sprechtechnik körperliche »Aha«-Erlebnisse. Jugendliche und Erwachsene aller Berufsgruppen erfahren, wie sie ihre äußere und innere Haltung positiv beeinflussen können. Sie lernen, sich kraftvoll zu präsentieren und **MUTich** einen Dialog zu führen – sei es im Alltag, in einem Vorstellungsgespräch, im Kundenkontakt oder in anderen Präsentationssituationen.

Theaterpädagogik will auf spielerische Weise Wertvolles zum Blühen und Missstände zum Verschwinden bringen. – Felix Rellstab

Trainingseinheiten

Unser **MUTich**-Training besteht aus 3 Modulen, die frei wählbar und kombinierbar sind.

1. Äußere Haltung – Körper und Stimme

Wir vermitteln

- › körperliche Präsenz, um gesehen zu werden
- › so zu sprechen, dass wir gehört werden (hier geht es nicht nur um Lautstärke)
- › Körperausdruck und Inhalt zu verbinden
- › Nervosität und Lampenfieber zu überwinden

2. Innere Haltung – Selbstvertrauen

Wir ermöglichen Erfahrungen, in denen Menschen

- › die eigene Ausstrahlung erkennen und erweitern
- › Selbst-Bewusst-Sein und Selbstvertrauen steigern
- › ihre Begeisterung entdecken
- › wertschätzend und erfolgreich kommunizieren

3. Präsentation

Vortrag // Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer entwickeln einen mündlichen Vortrag zu einem vertrauten Thema und tragen diesen unter Anwendung des vorher Gelernten vor. Die Darbietungen werden ausgewertet und der persönliche Lernzuwachs wird festgehalten. Die Vortragenden treten **MUTich** in Erscheinung und gestalten souverän den Augenblick.

Bewerbung // Das Bewerbungskarussell: Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer setzen sich konkret mit Inhalt und Form eines Bewerbungsgesprächs auseinander und erproben dies. Sie entwickeln Spontaneität und Flexibilität im Umgang mit dem Unvorhersehbaren. Gleichzeitig bereiten sie sich inhaltlich auf ihre persönliche Bewerbungssituation vor.

Inszenierung // Hier betreten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer den Abenteuer Raum Theater. Das Körper-, Sprech- und Präsenztraining findet nun eine Vertiefung in der Auseinandersetzung mit Theatertexten oder szenischen Übungen. Je nach Wunsch bieten wir Theaterimprovisation, Inszenierungen von Monologen oder die Arbeit an einem Bühnenstück an.