



Breaking
the Ceiling



Co-funded by
the European Union

ÖFFENTLICHES SPRECHEN *KOMMUNIKATION* TRAININGSMODUL



euro
pass



SKILL
CONSULTING *up*
TRAINING

Sfs
Adult
Education
Iceland



INDEPCIE

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.



Inhalts- verzeichnis

01

Einleitung

02

**Das Modul im beruflichen
Umfeld**

03

**Auswirkungen aufgrund von
Geschlechterstereotypen**

04

Bewährte Methoden und Tipps

05

Schlussfolgerungen

1. Einleitung



Kommunikation ist die Fähigkeit, Konzepte, Gedanken, Gefühle, Fakten und Meinungen in mündlicher und schriftlicher Form (Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben) auszudrücken und zu interpretieren und in einer angemessenen und kreativen Weise in einem breiten Spektrum sozialer und kultureller Kontexte zu interagieren: in der allgemeinen und beruflichen Bildung, am Arbeitsplatz, zu Hause und in der Freizeit.

Eine der Kommunikationsarten ist die verbale Kommunikation, eng damit verbunden ist das **öffentliche Sprechen**. Rhetorik ist der Prozess der Übermittlung von Informationen an ein Publikum und umfasst verschiedene Kommunikationsfähigkeiten, die es dem:der Redner:in ermöglichen, eine Verbindung zum Publikum herzustellen. Rhetorische Fähigkeiten sind Qualitäten, die helfen, eine positive Präsenz zu bewahren, sich auf ihr Publikum einzulassen und klar ihre Ideen zu kommunizieren.

Laut Merriam-Webster ist öffentliches Reden, „die Handlung oder der Vorgang, in der Öffentlichkeit Reden zu halten“ und „die Kunst der effektiven mündlichen Kommunikation mit einem Publikum“.

Eine gute Redekunst besteht aus drei Komponenten:

1. Stil
2. Inhalt
3. Wirkung

Es gibt viele verschiedene Arten von öffentlichen Reden, aber fünf sind die häufigsten und lauten wie folgt:

1. zeremoniell: für besondere Anlässe oder Veranstaltungen
2. überzeugend: gewöhnlich, um zum Handeln aufzurufen
3. unterhaltsam: zur Belustigung des Publikums
4. informativ: um die Zuhörer:innen über ein bestimmtes Thema zu informieren
5. demonstrativ: um zu zeigen, wie etwas getan werden soll

In diesem Modul geht es um das Sprechen in der Öffentlichkeit als Fähigkeit, am Arbeitsplatz und in Bezug auf Frauen auf dem Arbeitsmarkt. Es geht auch um die Gründe, warum Frauen das Sprechen in der Öffentlichkeit ablehnen, um die Geschlechterstereotypen, die mit dieser Fähigkeit verbunden sind, und um Strategien, Tipps und Werkzeuge zur Entwicklung von Fähigkeiten des öffentlichen Sprechens am Arbeitsplatz.



2. Das Modul im beruflichen Umfeld



Das Sprechen in der Öffentlichkeit spielt im Zusammenhang mit Frauen auf dem Arbeitsmarkt eine wichtige Rolle. Die Fähigkeit, in der Öffentlichkeit zu sprechen, kann die Fähigkeit einer Frau, erfolgreich zu sein und in ihrer Karriere voranzukommen, stark beeinflussen.

Diese Kommunikationsfähigkeit spielt auch eine wichtige Rolle für die berufliche Entwicklung von Frauen, da sie ihnen ermöglicht, beruflich voranzukommen, Einfluss zu nehmen, ihr Netzwerk zu erweitern, ihre Kommunikationsfähigkeiten zu verbessern und geschlechtsspezifische Vorurteile zu überwinden. Durch die Verbesserung ihrer Redefähigkeiten in der Öffentlichkeit können Frauen ihre Sichtbarkeit, Glaubwürdigkeit und ihren Einfluss am Arbeitsplatz erhöhen und so den Weg für langfristigen Erfolg und Führungsmöglichkeiten ebnen.

Öffentliches Reden im Arbeitsumfeld ist in mehrfacher Hinsicht wertvoll:

1. **Stärkung des Selbstbewusstseins:** Das Sprechen in der Öffentlichkeit bietet Frauen eine Plattform zur Entwicklung und Stärkung ihres Selbstbewusstseins. Durch die regelmäßige Teilnahme an öffentlichen Reden können Frauen Selbstzweifel und das Impostersyndrom überwinden und ihre beruflichen Kompetenzen erkennen und zur Geltung bringen.
2. **Verbesserung der Kommunikationsfähigkeiten:** Das Sprechen in der Öffentlichkeit verbessert die für die berufliche Kompetenz wichtigen Kommunikationsfähigkeiten. Frauen, die sich in öffentlichen Reden hervortun, werden oft geschickt darin, ihre Ideen zu kommunizieren, komplexe Informationen klar darzustellen und sich auf unterschiedliche Zielgruppen einzulassen.
3. **Förderung der Vordenkerrolle:** Öffentliche Reden geben Frauen die Möglichkeit, sich als Vordenkerinnen in ihrer Branche zu etablieren. Indem sie ihr Wissen, ihre Einsichten und ihre innovativen Ideen in Reden und Präsentationen weitergeben, können sich Frauen als Expertinnen auf ihrem Gebiet positionieren.
4. **Networking und Sichtbarkeit:** Öffentliche Auftritte als Rednerinnen bieten Frauen wertvolle Networking-Möglichkeiten, um ihre beruflichen Kontakte zu erweitern und ihre Sichtbarkeit zu erhöhen. Durch wirkungsvolle Redeauftritte können Frauen die Aufmerksamkeit von Branchenkolleg:innen, potenziellen Mentor:innen und einflussreichen Personen auf sich ziehen.
5. **Entwicklung von Führungsqualitäten:** Öffentliche Reden sind ein Sprungbrett für Frauen, um ihre Führungsqualitäten zu entwickeln und unter Beweis zu stellen, und Frauen, die sich in diesem Bereich auszeichnen, werden oft als starke und fähige Führungskräfte angesehen.
6. **Überwindung geschlechtsspezifischer Vorurteile:** Öffentliches Reden ermöglicht es Frauen, geschlechtsspezifische Vorurteile am Arbeitsplatz zu konfrontieren und zu überwinden. Indem sie ihre Kompetenz, ihr Fachwissen und ihre Beherrschung des Themas durch öffentliche Reden unter Beweis stellen, können Frauen Stereotypen und vorgefasste Meinungen über ihre Fähigkeiten in Frage stellen.



Co-funded by
the European Union

3. Auswirkungen aufgrund von Geschlechterstereotypen



Für die Zwecke dieses Projekts ist es wichtig hervorzuheben, dass Frauen mit besonderen Herausforderungen konfrontiert sein können, wenn es darum geht, auf dem Arbeitsmarkt öffentlich zu sprechen. Zu diesen Herausforderungen können geschlechtsspezifische Vorurteile, das Impostersyndrom und gesellschaftliche Erwartungen gehören. Um diese Hindernisse zu überwinden, können zusätzliche Unterstützung, Schulungen und Möglichkeiten erforderlich sein, um das Selbstvertrauen zu stärken und die Fähigkeiten des öffentlichen Redens zu entwickeln.

Laut Nancy F. Clark, die seit mehr als dreißig Jahren als Präsentationstrainerin tätig ist, sind sowohl Männer als auch Frauen nervös und betroffen, wenn sie in der Öffentlichkeit sprechen, obwohl einige Männer ihre Nervosität leichter zu verbergen scheinen als Frauen. Es gibt auch einige Gründe, warum Frauen das Sprechen in der Öffentlichkeit ablehnen, wie z. B. die Ansicht „Ich bin kein Experte, ich verdiene es nicht zu sprechen“, das harsche Urteil des Publikums und mehr.

Das Sprechen in der Öffentlichkeit kann einen großen Einfluss auf die berufliche und persönliche Entwicklung von Frauen haben.

Berufliches Wachstum:

- a. Berufliches Fortkommen
- b. Kommunikationsfähigkeiten
- c. Entwicklung von Führungsqualitäten

Persönliches Wachstum:

- a. Aufbau von Selbstvertrauen
- b. Selbstentfaltung und Selbstermächtigung
- c. Persönliche Markenbildung

Networking und Einflussnahme:

- a. Berufliche Verbindungen
- b. Vordenkerrolle

Überwindung von Hindernissen:

- a. Überwindung von Stereotypen
- b. Andere ermutigen

Es gibt auch einige wichtige Vorteile, die ein guter öffentlicher Redner mit sich bringt, wie z. B. die Steigerung des Engagements des Publikums, eine klare Botschaft, die beim Publikum ankommt, die Stärkung des Selbstbewusstseins, die Verbesserung des kritischen Denkens und der Debattierfähigkeiten.



4. Bewährte Methoden und Tipps



Die Fähigkeit, in der Öffentlichkeit zu sprechen, entwickelt sich mit der Zeit und mit viel Übung, und oft stehen Frauen als Rednerinnen vor verschiedenen Herausforderungen. Durch die Umsetzung der folgenden Strategien können weibliche Fachkräfte ihre Fähigkeiten in der Öffentlichkeit zu sprechen verbessern, ihren Einfluss erhöhen und einen bleibenden Eindruck am Arbeitsplatz hinterlassen.

Strategien für das Sprechen in der Öffentlichkeit:

- Bereiten Sie sich gründlich vor, indem Sie Ihr Thema recherchieren, Ihren Inhalt organisieren und sich auf das **Üben** konzentrieren.
- Gehen Sie auf Ihr Publikum ein, indem Sie es verstehen und mit Geschichten und Interaktion ansprechen.
- Suchen Sie nach Feedback und kontinuierlicher Verbesserung, indem Sie um konstruktives Feedback bitten und jede Gelegenheit zur Analyse nutzen.
- Machen Sie das Beste aus der Technologie, indem Sie visuelle Hilfsmittel verwenden und sich mit der Präsentationssoftware vertraut machen.
- Legen Sie Wert auf Authentizität, bleiben Sie sich und Ihrem Redestil treu und machen Sie sich Ihre einzigartige Perspektive und Ihre Erfahrungen zu eigen.

Schnelle und nützliche Tipps für die Entwicklung von Redekompetenzen:

1. Fangen Sie klein an
2. Identifizieren Sie Ihr Publikum: Erkennen Sie dessen Bedürfnisse, Interessen und Wissensstand.
3. Beginnen Sie mit Geschichten: Bauen Sie persönliche Anekdoten, Geschichten, Beispiele usw. ein.
4. Üben Sie Körpersprache und stimmliche Vielfalt
5. Kontrollieren Sie Ihre Nervosität
6. Nutzen Sie Gelegenheiten, um sich weiterzuentwickeln: Seien Sie offen für neue Redemöglichkeiten, melden Sie sich freiwillig für Podiumsdiskussionen usw.

Nützliche Tools:

- **VirtualSpeech:** VirtualSpeech bietet Virtual Reality (VR)- und Augmented Reality (AR)-Plattformen für das Rhetoriktraining.
- **Toastmasters International:** Toastmasters ist eine gemeinnützige Bildungsorganisation, die sich auf die Entwicklung von Kommunikations- und Führungsfähigkeiten konzentriert.
- **TED-Talks:** TED Talks bieten eine umfangreiche Sammlung von inspirierenden und fesselnden Reden, die von bekannten Redner:innen gehalten werden.

5. Schlussfolgerungen



Öffentliches Reden ist der Prozess der Vermittlung von Informationen an ein Publikum und beinhaltet verschiedene kommunikative Fähigkeiten, die es dem:der Redner:in ermöglichen, eine Verbindung zum Publikum herzustellen. Es gibt viele verschiedene Arten des öffentlichen Redens, z. B. feierlich, überzeugend, unterhaltsam, informativ und demonstrativ.

Das Sprechen in der Öffentlichkeit ist sowohl für das Privat- als auch für das Berufsleben wichtig, aber weibliche Berufstätige sehen sich manchmal mit besonderen Herausforderungen konfrontiert, z. B. mit geschlechtsspezifischen Vorurteilen, harscher Kritik, sozialen Stereotypen usw.

Insgesamt bietet das Sprechen in der Öffentlichkeit Frauen ein wirkungsvolles Instrument, um ihre Präsenz, ihren Einfluss und ihren Erfolg auf dem Arbeitsmarkt zu verbessern. Durch den effektiven Einsatz dieser Fähigkeiten können sich Frauen als starke Leistungsträgerinnen, Führungskräfte und Entscheidungsträgerinnen in ihren jeweiligen Branchen behaupten.

Der Wert und die Auswirkungen des öffentlichen Redens im Arbeitsumfeld zur Verbesserung der beruflichen Kompetenzen von Frauen liegen in der Entwicklung von Selbstvertrauen, Kommunikationsfähigkeiten, Gedankenführung, Networking, Führungspotenzial, der Fähigkeit, geschlechtsspezifische Vorurteile zu überwinden und sich selbst und andere zu ermutigen. Durch den effektiven Einsatz von Reden in der Öffentlichkeit können Frauen ihre beruflichen Fähigkeiten verbessern, ihre Karriere vorantreiben und zu einem integrativeren und vielfältigeren Arbeitsumfeld beitragen.

Um die Hindernisse zu beseitigen, die Frauen davon abhalten, in der Öffentlichkeit zu sprechen, bedarf es gemeinsamer Anstrengungen, um geschlechtsspezifische Vorurteile zu überwinden, Frauen in der Öffentlichkeit gleiche Chancen zu bieten und sie zu unterstützen sowie ein integratives Umfeld zu schaffen, das unterschiedliche Stimmen und Perspektiven wertschätzt. Indem wir diese Barrieren abbauen, können wir die Voraussetzungen schaffen und Frauen befähigen, als Rednerinnen die gläserne Decke zu durchbrechen.

Durch die Umsetzung einiger Strategien und Tipps für das Sprechen in der Öffentlichkeit am Arbeitsplatz, wie z. B. Übung, Feedback, Interaktivität usw., können weibliche Berufstätige ihre Fähigkeiten in der Öffentlichkeit zu sprechen verbessern, ihre Wirkung steigern und einen bleibenden Eindruck am Arbeitsplatz hinterlassen.

Es gibt auch einige Tools oder Plattformen wie VirtualSpeech, Toastmasters International usw., die wertvolle Ressourcen darstellen können. Konsequentes Üben, das Einholen von Feedback und die aktive Suche nach Redemöglichkeiten am Arbeitsplatz werden Ihnen letztendlich helfen, Ihre Fähigkeiten als weibliche Fachkraft in der Öffentlichkeit zu entwickeln und zu vertiefen.



Co-funded by
the European Union

Referenzen



- Anh Vu, Q. (2022). 5 Different Types Of Public Speaking in 2022. [online] AhaSlides. Available at: <https://ahaslides.com/blog/types-of-public-speaking/>.
- Carlton, B. (2018). Council Post: Why Women Say No To Public Speaking. [online] Forbes. Available at: <https://www.forbes.com/sites/forbesbostoncouncil/2018/10/15/why-women-say-no-to-public-speaking/> [Accessed 3 Jul. 2023].
- CFI Team (2023). Public Speaking. [online] Corporate Finance Institute. Available at: <https://corporatefinanceinstitute.com/resources/management/public-speaking/> [Accessed 30 Jun. 2023].
- Doyle, A. (2021). Important Public Speaking Skills for Workplace Success. [online] The Balance. Available at: <https://www.thebalancemoney.com/public-speaking-skills-with-examples-2059697> [Accessed 3 Jul. 2023].
- Indeed Editorial Team (2022). What Is a Public Speaking Skill? Definition and Examples. [online] Indeed. Available at: <https://au.indeed.com/career-advice/career-development/public-speaking-skill#:~:text=While%20public%20speaking%20is%20a,the%20message%20of%20the%20speech.> [Accessed 30 Jun. 2023].
- LOUISE, T. (2020). Top Public Speaking Tips For Women. [online] Magnetic Speaking. Available at: <https://magneticspeaking.com/top-women-public-speaking-tips/> [Accessed 3 Jul. 2023].
- Merriam-webster.com. (2023). Merriam-Webster Dictionary. [online] Available at: <https://www.merriam-webster.com/dictionary/public%20speaking#:~:text=1> [Accessed 3 Jul. 2023].
- Shames, D. (2017). What Holds Women Back From Becoming Strong Public Speakers. [online] Thrive Global. Available at: <https://medium.com/thrive-global/what-holds-women-back-from-becoming-strong-public-speakers-5a27f0cc6deb> [Accessed 3 Jul. 2023].
- Sherwood , M. (2018). 6 Reasons Women Need to be Confident Presenters. [online] Mel Sherwood. Available at: <https://www.melsherwood.com/blogposts/2018/3/8/6-reasons-women-need-to-be-confident-presenters#:~:text=Developing%20your%20public%20speaking%20skills> [Accessed 3 Jul. 2023].
- WomensMedia (2022). Why Public Speaking Skills Are Critical—And How To Avoid 5 Big Mistakes Women Make. [online] Forbes. Available at: <https://www.forbes.com/sites/womensmedia/2022/05/11/why-public-speaking-skills-are-critical-and-how-to-avoid-5-big-mistakes-women-make/?sh=6384ab655103> [Accessed 3 Jul. 2023].

Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die des Autors/der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können für diese verantwortlich gemacht werden.

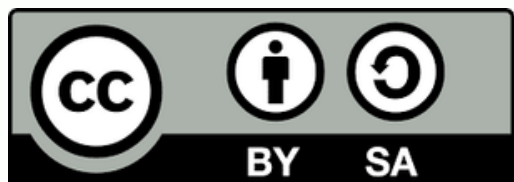
Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung [Mitteilung] trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben.

Autoren

© Mai 2023 – EBB GmnH, Step-by-Step, VAEV R&D, INDEPCIE, Skill-Up Srl., SVERONIS & SIA O.E.

Diese Veröffentlichung wurde mit finanzieller Unterstützung der Europäischen Kommission unter Erasmus + Project “2022-1-DE02-KA220-VET-000085146” durchgeführt.

Namensnennung, Weitergabe unter gleichen Bedingungen



(CC BY-SA) : Es steht Ihnen frei, das Material zu teilen, d. h. zu kopieren und in jedem beliebigen Medium oder Format weiterzugeben, und es anzupassen, d. h. zu remixen, umzuwandeln und für jeden beliebigen Zweck, auch für kommerzielle Zwecke, zu nutzen. Der Lizenzgeber kann diese Freiheiten nicht widerrufen, solange Sie die Lizenzbedingungen unter den folgenden Bedingungen einhalten:

Namensnennung – Sie müssen angemessene Urheber- und Rechteangaben machen , einen Link zur Lizenz beifügen und angeben, ob Änderungen vorgenommen wurden. Diese Angaben dürfen in jeder angemessenen Art und Weise gemacht werden, allerdings nicht so, dass der Eindruck entsteht, der Lizenzgeber unterstütze gerade Sie oder Ihre Nutzung besonders.

Weitergabe unter gleichen Bedingungen — Wenn Sie das Material remixen, verändern oder anderweitig direkt darauf aufbauen, dürfen Sie Ihre Beiträge nur unter derselben Lizenz wie das Original verbreiten.

Keine weiteren Einschränkungen — Sie dürfen keine zusätzlichen Klauseln oder technische Verfahren einsetzen, die anderen rechtlich irgendetwas untersagen, was die Lizenz erlaubt.