

Rauf auf die Bühne - mit Selbstvertrauen, Spaß und einem kritischen Blick

40 Jahre EU-Portugal: Weiterbildung,
Kommunikation und Präsentation mit aktuellen
gesellschaftspolitischen Inhalten

Seminar der politischen Bildung



14. - 21. Juni 2026
Lissabon, Portugal

Arbeit und Leben NRW e.V.
Mintropstraße 20
40215 Düsseldorf
www.arbeitundleben.nrw
schmitt@arbeitundleben.nrw

**Arbeit und
Leben**

NORDRHEIN-WESTFALEN

Rauf auf die Bühne - mit Selbstvertrauen, Spaß und einem kritischen Blick

Ob im Team-Meeting, in der Videoschleife oder auf der Konferenzbühne: Wer überzeugend auftreten will, braucht mehr als Fachwissen. Die einwöchige Weiterbildung stärkt Ihre Rhetorik, Körpersprache, Stimme und Präsenz und fördert Spaß, Kompetenz sowie Selbstvertrauen.

In einem geschützten und kreativen Rahmen üben wir Techniken ein, mit deren Hilfe Sie die Bühnen dieser Welt, egal ob groß oder klein, souverän und mit Leichtigkeit erobern.

In interaktiven Trainings mit Simulationen und Rollenspielen verbinden wir Kommunikations- und Interviewtechniken mit Atemarbeit, Achtsamkeit, Qi-Gong und Impulsen aus der Schauspielkunst. Ergänzend beleuchten wir – 40 Jahre nach dem EU-Beitritt Portugals – aktuelle gesellschaftspolitische Fragen. Im Fokus stehen Migration, postkoloniale Debatten und die Lebensrealitäten von Menschen aus Angola und Kap Verde im heutigen Portugal. Gespräche mit Expertinnen und Experten sowie Exkursionen in verschiedene Stadtteile vertiefen die Einblicke. Ideal für alle, die in einem internationalen und interkulturellen Umfeld sicher und reflektiert auftreten möchten.

Seminarleitung: Monika Hoegen, Journalistin -
Kommunikationstrainerin - Moderatorin,
[Monika Hoegen – communication for development](#)

So.14.06.26 18 Uhr - Abreise So. 21.06.26

Tagungsort: Goethe Institut Lisboa

TN-Beitrag: 1050,- € (inkl 7 ÜB. /Fr. im DZ, EZ: zzgl.
150,-€)

Zuschuss zu Reisekosten möglich. Das Seminar
wird mit Erasmus+ gefördert.



Anmeldung über unsere Website
[arbeitundleben.nrw/weiterbilden/
bildungsurlaub](http://arbeitundleben.nrw/weiterbilden/bildungsurlaub)

oder über den oben abgebildeten QR-Code

Seminarnummer: 481 - 010

**Arbeit und
Leben**

NORDRHEIN-WESTFALEN



Finanziert von der
Europäischen Union