



Lernen in Lissabon: Rauf auf die Bühne - mit Selbstvertrauen und Spaß

40 Jahre EU-Portugal: Weiterbildung,
Kommunikation und Präsentation mit aktuellen
gesellschaftspolitischen Inhalten
Seminar der politischen Bildung

**NEUE
REISEDATEN!**

27.09. - 04.10.2026
Lissabon, Portugal

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

**Arbeit und
Leben**

NORDRHEIN-WESTFALEN

Lernen in Lissabon: Rauf auf die Bühne - mit Selbstvertrauen und Spaß

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
<https://www.monika-hoegen.com>

Die Reise wird in mehreren Bundesländern als Bildungsurlaub anerkannt.

So. 27.09.26 18:00 Uhr - Abreise So. 04.10.26
Tagungsort: Goethe Institut Lisboa
TN-Beitrag: 950,- € (inkl. 7 ÜB. /Fr. im DZ, EZ: zzgl. 150,-€) Ihre Reisekosten werden bezuschusst.
Das Seminar wird mit Erasmus+ gefördert.



Anmeldung über unsere Website
arbeitundleben.nrw/weiterbilden/bildungsurlaub
oder über den oben abgebildeten QR-Code

Seminarnummer: 481 - 010

Arbeit und Leben

NORDRHEIN-WESTFALEN



Finanziert von der Europäischen Union