



### Veranstaltungsort

FOM Hochschulzentrum Köln  
Kölnisch Quartier, Venloerstr. 231b, 50823 Köln



### Anmeldung

Sie möchten am 11. FOM Frauen-Forum Köln teilnehmen? Bitte melden Sie sich bis zum 12. Februar 2024 online an unter [fom.de/veranstaltungen](https://fom.de/veranstaltungen) oder QR-Code scannen.



### Ihre Ansprechpartnerin

**Silja Barthes**  
0221 801478-45, [silja.barthes@fom.de](mailto:silja.barthes@fom.de)

#### In Kooperation mit:



### Die FOM Hochschule

Mit über 50.000 Studierenden ist die FOM eine der größten Hochschulen Europas. Sie ist eine Initiative der gemeinnützigen Stiftung für internationale Bildung und Wissenschaft mit Sitz in Essen. Die FOM bietet Abiturienten, Berufstätigen und internationalen Studierenden die Möglichkeit, berufsbegleitend oder in Vollzeit zu studieren. Das Angebot umfasst über 50 praxisorientierte Studiengänge aus den Hochschulbereichen Wirtschaft & Management, Wirtschaft & Psychologie, Wirtschaft & Recht, Gesundheit & Soziales, IT Management sowie Ingenieurwesen.

Alle Bachelor- und Master-Abschlüsse der FOM sind sowohl staatlich als auch international anerkannt. Studiert wird an der FOM entweder im Hörsaal am Campus an einem von 34 Hochschulzentren bundesweit oder online im Digitalen Live-Studium in virtueller Präsenz – live gesendet aus den TV-Studios der FOM Hochschule.

Die Hochschule kooperiert mit über 10.000 Unternehmen – von Start-ups über mittelständische Unternehmen bis hin zu global agierenden Konzernen. Dazu zählen beispielsweise BMW, IBM, Siemens und die Telekom. Als forschungsstarke Hochschule betreibt die FOM mehr als 20 Institute und KompetenzCentren, die anwendungsorientiert Lösungen für betriebliche und gesellschaftliche Problemstellungen generieren.

Im Rahmen der FOM Summer Academy besteht für FOM Studierende die Möglichkeit, Auslandserfahrungen an renommierten internationalen Partnerhochschulen zu sammeln. Studieninteressierte aus dem Ausland können sich an der FOM im Rahmen von Master-Studiengängen akademisch weiterqualifizieren.

### #fomfrauenforen



FOM200-K-11/23

**34 FOM Hochschulzentren:** Aachen | Arnberg | Augsburg | Berlin | Bochum | Bonn Bremen | Dortmund | Duisburg | Düsseldorf | Essen | Frankfurt a. M. | Gütersloh Hagen | Hamburg | Hannover | Herne | Karlsruhe | Kassel | Köln | Leipzig Mainz | Mannheim | Marl | München | Münster | Neuss | Nürnberg | Oberhausen Saarbrücken | Siegen | Stuttgart | Wesel | Wuppertal

[fom.de](https://fom.de)



FOM  
FRAUENFORUM

Teilnahme  
kostenfrei

Einladung zum  
11. FOM Frauen-Forum Köln  
**Von stillen Mäusen und  
Rampensäuen – Präsenz  
durch Haltung und Stimme**

**Samstag, 24. Februar 2024,  
10.00–14.00 Uhr  
FOM Hochschulzentrum Köln**

[fom.de](https://fom.de)



# Impulse erhalten – Kontakte knüpfen

Gute Inhalte allein reichen nicht: Wer in Meetings oder in Vortragssituationen überzeugen möchte, muss auch überzeugend auftreten – souverän, selbstsicher und selbstbewusst.

Inwiefern beeinflusst die innere Haltung die äußere Haltung und Stimme? Welche Methoden gibt es, mit denen Frauen ihre Außenwirkung positiv beeinflussen können? Beim 11. FOM Frauen-Forum Köln zum Thema „Von stillen Mäusen und Rampensäuren“ dreht sich alles um die eigene Präsenz. Die Teilnehmerinnen erhalten praxisorientierte Tipps, um selbstbewusst aufzutreten und ihre Themen wirkungsvoll zu präsentieren.

In einem Impulsvortrag beleuchten zwei Expertinnen zunächst die theoretischen Grundlagen. Anschließend trainieren die Teilnehmerinnen den gezielten und authentischen Einsatz von Körper und Stimme. Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenfrei.

Die FOM Frauen-Foren bringen Frauen zusammen, die sich austauschen und ihre Karrierechancen durch Netzwerkarbeit stärken möchten. In den Workshops, Vorträgen und Diskussionen erhalten die Teilnehmerinnen Informationen zu aktuellen Entwicklungen sowie Impulse für neue Ideen und Strategien.

## Das Programm

### 10.00 Uhr Begrüßung

**Prof. Dr. Henrik Dindas**

FOM Professor und Rektoratsbeauftragter für hochschulweite Didaktik

### 10.15 Uhr Impulsvortrag

#### „Präsenz durch Haltung und Stimme“

Was sind die Grundlagen für einen überzeugenden Auftritt? Wie beeinflusst die innere Haltung die äußere Haltung und die Stimme?

**Andrea Kwade**

Stimmtrainerin

**Kerstin Özler-Severing**

Inhaberin KÖS Training & Coaching und FOM Dozentin

### 11.15 Uhr Workshop I

#### „Praktische Übungen: gezielter und authentischer Einsatz von Körper & Stimme“

Die Workshops bieten praktische Übungen zur Stärkung der persönlichen Ausdruckskraft. Kerstin Özler-Severing fokussiert auf Körperhaltung und Stressmanagement durch Atmung, während Andrea Kwade Techniken für verbessertes Sprechen, Atmungseinsatz und emotionales Storytelling vermittelt. Beide zielen darauf ab, die Präsenz und Wirkung in öffentlichen Auftritten zu verbessern.

### 12.15 Uhr Pause

### 12.30 Uhr Workshop II

#### „Praktische Übungen: gezielter und authentischer Einsatz von Körper & Stimme“

Tausch der Gruppen

### 13.30 Uhr Netzwerken und Imbiss – open end

## Die Referentinnen



**Andrea Kwade**  
Stimmtrainerin

Als Stimmtrainerin und Vocal Coach verhilft **Andrea Kwade** Menschen zu einer gesunden, ausdrucksstarken Stimme und einer wirkungsvollen Präsenz. Durch mentale Arbeit unterstützt sie zudem bei der Entwicklung eines positiven Mindsets für mehr Souveränität in Vortragssituationen.



**Kerstin Özler-Severing**  
Inhaberin KÖS Training & Coaching und FOM Dozentin

**Kerstin Özler-Severing** ist studierte Physiotherapeutin und betriebliche Gesundheitsmanagerin, Resilienztrainerin sowie zertifizierter Asgodom-Coach. Neben ihrer Lehrtätigkeit unterstützt sie Unternehmen, Teams und Einzelpersonen bei der Entwicklung einer gesundheitsförderlichen Arbeitsumgebung und Stärkung der eigenen Ressourcen.