

## **„Eine starke Stimme für die Lehre“**

Stimme und Sprechweise sind machtvolle, unübersehbare und im wahrsten Sinne unüberhörbare Faktoren in der zwischenmenschlichen Kommunikation. Sie zählen zu *den* Erfolgsfaktoren im Beruf. Denn eines ist sicher: Eine Person mit einer angenehmen, vollen Stimme merkt man sich. Eine Person mit einer heiseren, fiependen oder angestregten Stimme ebenfalls. Und das hat Konsequenzen – im Berufsleben wie privat.

Ziel dieses Trainings ist es, für die individuelle Stimme und Sprechweise zu sensibilisieren und diese in verschiedenen Kontexten kennen zu lernen. Dabei wird erprobt, wie eine resonanzreiche, kraftvolle und überzeugende Stimme ausgebildet werden kann.

Bitte kommen Sie in möglichst bequemer Kleidung zum Workshop.

### **Inhalte.**

- Wie entsteht Stimme? - theoretische Basisinformationen zu Atmung, Stimme und Sprechen
- Wo ist Ihr Standpunkt in der Welt? - den Körper wahrnehmen und bewusst einsetzen
- Ihre Atmung - Ihre Energiequelle! - das Zwerchfell trainieren und die Atmung kräftigen
- Stimmig sein! - die Stimme trainieren und kräftigen für mehr Klarheit, mehr Resonanz, mehr Überzeugungskraft
- „Kirche“ oder „Kirsche“? - deutlich und verständlich artikulieren damit das Gemeinte auch ankommt
- Vom Kleinen zum Großen! - Übungen auf Wort- und Satzebene, sowie Übungen an Texten und im freien Sprechen über berufsrelevante Themen und in verschiedenen Situationen

### **Methodik.**

- praxisnah
- klar, motivierend, interaktiv
- Impulsvorträge
- Expertenfeedback
- Gruppenarbeit, Kleingruppenarbeit und individuelle Übungen