

### Angebot für Firmen

Stimmtraining für Führungskräfte und starke Mitarbeiter

*Stimme, die mehr transportiert als nur Sprache*

### Über das Seminar

„Im täglichen Managermehrkampf aus Sitzung, Präsentation, Videokonferenz, Kundentelefonat und Mitarbeitergespräch entscheidet längst nicht immer, WAS gesagt wird, sondern WIE es rüberkommt. Ein voller Klang bindet die Zuhörer, verschafft Sympathie und Autorität“. (Handelsblatt 2008)

Menschen, die souveräner auftreten möchten, können lernen, Kraft und Potenzial ihrer Stimme und ihres Körpers ökonomisch und effizient einzusetzen. Wer einen zielsicheren Umgang mit seiner Ausdrucksvielfalt gefunden hat, kann erfahren, was es heißt selbstbewusst den beruflichen Anforderungen entgegenzutreten und sich entspannt Gehör zu verschaffen!

Die Stimme ist untrennbar mit dem Körper verknüpft und gleichzeitig Spiegel unserer Gefühlswelt. Eine sichere Stimme kann also nur aus einem selbstbewussten, authentischen Körper hervorgehen. Die Arbeit an einer gut funktionierenden Kommunikation muss somit auch diese Faktoren berücksichtigen.

Authentisch kann nur sein, wer entspannt ist. Dadurch ist erfolgreiches ganzheitliches Stimmtraining zugleich auch Burnout-Prophylaxe.

Inhaltlich besteht das Gesamtkonzept aus folgenden Grundbausteinen:

- **Körperbewusstsein:** Ganzheitliches Körpertraining zur Lockerung überstrapazierter und Aktivierung vernachlässigter Körperregionen, Bewusstmachung der körpereigenen Präsenz.
- **Atmung und Atemtechnik:** Entspannung und Wiederherstellung der natürlichen Vollatmung als Grundvoraussetzung einer klangvollen und tragfähigen Stimme (nach „Der erfahrbare Atem“ von Prof. Ilse Middendorf).
- **Stimmgebung und Stimmübungen:** Lokalisierung des Stimmsitzes, Resonanzräume öffnen, Kräftigung der Stimme, Stimmhygiene und Stimpflege für den Alltag.
- **Sprechtechnik:** Geläufigkeitsübungen, Aussprache, Verbesserung der Artikulation, Übungen zu Modulation, Ausdruck und Sprachgestaltung, Basislehre Rhetorik. „Wie verschaffe ich mir Gehör?“
- **Improvisationstechniken:** Schauspielerische Übungen stärken die Ausdrucksfähigkeit, Improvisationsübungen zu den verschiedenen Kommunikationsformen, Nachspielen von Realsituationen des Berufsalltags zum Anwenden und Üben des bereits Gelernten, Eigen- und Fremdwahrnehmung erfahrbar machen.
- **Tipps** zur Anwendung im Alltag- Realistisch durchführbare den Alltag erleichternde Übungen für die persönliche Praxis.