

Meine Stimme stimmt!

(Die Stimme im Onlineseminar)

Die Stimme ist ein Schlüsselreiz, der über Ablehnung oder Zustimmung im Gespräch entscheiden kann. Das gilt in Telefongesprächen und Online-Seminaren noch mehr als in Präsenzveranstaltungen.

Der bewusste Einsatz der Stimme begünstigt eine erfolgreiche Kommunikation. Leider ist dies vielen, die beruflich viel sprechen müssen, nicht bewusst. Deshalb wird die Stimme in ihrer Wirkung weder trainiert, noch gesundheitlich fit gehalten.

Dabei ist das möglich...

Stimme als Werkzeug

Pflege ich meine Stimme nicht regelmäßig, schütze ich sie nicht gegen die alltägliche Belastung beim Sprechen. Die Folge kann eine funktionelle Stimmstörung sein. Ich muss mich dann vielleicht regelmäßig räuspern oder bin heiser, obwohl ich nicht erkältet bin. Auf solche Alarmsignale ist unbedingt zu achten.

Regelmäßige Sprechübungen zum Aufwärmen können dem entgegenwirken. Schauspieler zum Beispiel tun dies bereits. Aber es gibt noch viele andere klassische Sprechberufler, denen das nicht bewusst ist. Dazu gehören Lehrer*innen, Trainer*innen, Anwälte,

kurz alle, die mehr als vier Stunden pro Arbeitstag intensiv sprechen müssen.

Grundlegendes Wissen zur Funktion der Stimme und Stimmpflege sowie die Kenntnis verschiedener Übungen zum Aufwärmen können viele Probleme vermeiden.

Was Sie tun können, zeigen wir Ihnen gerne in einem Online-Seminar oder in einer persönlichen Beratung!

Um die Stimme als Werkzeug richtig nutzen zu können, werden im Seminar / in der Beratung folgende Bausteine aufgegriffen und mit theoretischem Input und praktischen Übungen gefüllt.

- Die Rolle der Atmung beim Sprechen
- Zusammenhänge zwischen Körperspannung und -haltung beim Sprechen
- Grundlagen der Sprechbildung
- Wie halte ich meine Stimme langfristig gesund und wirkungsvoll?

Zielgruppe:

- Mediator*innen, Berater*innen, Coaches
- Trainer*innen, Lehrbeauftragte; alle Menschen in Sprechberufen

Dozent:

Dr. rer. medic. Andreas Leifeld

Sprecherzieher (DGSS) Kommunikationswissenschaftler M.A

Kontakt:

SCHRAMM – Institut für Beratung und Strategie!

T.: 05204-887980

Mail: kontakt@institut-schramm.de

<https://Institut-Schramm.de>