

Stimmtraining: Starke Stimmen mit starker Wirkung

Die Stimme übermittelt eine Botschaft. Sie gibt Auskunft über die augenblickliche Stimmung einer Person und Aufschluss über ihre Persönlichkeit. Die Stimme wird wahrgenommen, interpretiert und (unbewusst) bewertet. Bei der Stimmwirkung spielen Aspekte wie Stimmklang, Stimmqualität, Stimmausdruck und Prosodie eine große Rolle.

Diese Melange gibt wiederum den Ausschlag dafür, wie Sie von anderen wahrgenommen werden und ob und wie Sie mit Ihrer Botschaft ankommen, denn das intuitive Ohr der anderen nimmt auch wahr, ob Ihre Botschaft stimmig ist und ob Sie im Einklang mit sich und mit Ihrer Botschaft sind.

Wenn Sie an Ihrer Stimme, an Ihrem Sprechausdruck und damit an Ihrer Wirkung auf andere Menschen und an Ihrer Persönlichkeit arbeiten möchten, freuen wir uns auf Sie.

Seminarinhalte

Erarbeitung der Wissensgrundlage zum Verständnis

- Wo sitzt das „Organ“ Stimme eigentlich?
- Und was ist Stimme überhaupt?
- Was hat Stimme mit Stress bzw. dem TONUS zu tun?
- Die Stimme: ihre Psychologie, ihre Tiefenebene und ihre Wirkung
- systemische Zusammenhänge zwischen Körper, Geist und Seele
- Emotion, Gefühl und Kognition
- der Stimmfunktionskreis nach Evamaria Haupt
- die eigene Stimme entdecken und lieben lernen heißt
- sich selbst entdecken und lieben lernen

und dann ganz viele praktische Übungen

- Entspannungs- und Wahrnehmungstraining
- den Atem erfahren und ankommen bei sich und in der Welt
- der Atem als Phänomen in Raum und Zeit und Wirkung
- Körper-, Stimm-, Sprech-, Rede- und Rezitationsübungen

und obendrein: Freude am Tun und im Zusammenspiel mit anderen

Lernziele

- Wissen über Prozessabläufe
- Umgang mit Stress und Lampenfieber
- Selbstreflexion, Haltung und Wirkungsverständnis
- Dos und Don'ts im Umgang mit der Stimme
- ästhetische und situative Wahrnehmung
- Atmung als Wirkungsprinzip
- das innere Ohr entwickeln
- bewusster Einsatz von Körper, Stimme und Präsenz
- Wahrnehmung und Beeinflussung von Spannungszuständen

Methoden

- Vermittlung und gemeinsames Erarbeiten von Wissen
- Lockerungsübungen, Warm-Ups und Energizer
- Interviews und Gesprächsrunden
- „ästhetische“ Wahrnehmung

- Körpersprache „lesen“ und achtsam deuten
- Körper-Stimm-Präsenz-Übungen
- kreative Übungen, Rollenspiele
- moderierte Diskussionen und ggf. Feedback-Runden
- Skulpturenarbeit und kleine Impros
- Stimm- und Ausdruckstraining
- individuelle Unterstützung, auch im Vieraugengespräch
- Selbstreflexion als Grundlage zur Selbsterkenntnis
- Reflexionsrunden und pädagogischer Dialog

Seminarinfos

Projektwoche (20 UE à 45 Minuten)

Kosten: abhängig von der Anzahl der TN

Gruppengröße: 10 bis max. 16 TN

Kosten für das Seminar: 300 € pro Person

Festpreis für Teamseminare: 1.950 €

Zielgruppe: Menschen aus privaten und beruflichen Bereichen, die sich verändern und weiterentwickeln möchten

Seminarort und Zeiten: werden noch bekanntgegeben. Wir kommen aber auch gern in Ihre Räumlichkeiten.

Sprechen Sie uns einfach an!