

Stimm- und Sprechtraining

## **Die Kraft der Stimme: Wie Sie sich Gehör verschaffen!**

*Stimm- und Sprechtraining*

Stimme und Sprechweise wirken in der Kommunikation wie ein Schlüsselreiz, der innerhalb von Sekunden darüber entscheidet, ob und wie wir bei unserem Gegenüber „ankommen“. Sie sind entscheidende Faktoren für die Wirkung und Überzeugungskraft des Gesagten. Sie sind Ihre „akustische Visitenkarte“!

Die Stimme ist *das* individuelle Ausdrucksmittel Ihrer Persönlichkeit! Durch den Klang der Stimme teilt sich dem Zuhörer Ihr Engagement, Ihre Freude, - aber auch Ihr Ärger oder Ihre (Un-)Entschlossenheit unmittelbar mit.

Wie Sie Ihr „Instrument Stimme“ gezielt und bewusst einsetzen können, erfahren Sie in diesem Seminar. Sie erlernen verschiedene grundlegende Sprechtechniken. Sie üben, mit Ihrer Stimme variabel umzugehen, um sie später in verschiedenen Situationen Ihrer beruflichen Praxis angemessen einzusetzen.

### **Zielgruppe:**

Alle, die ihre Stimme im Berufsleben sicher und überzeugend einsetzen wollen: am Telefon, in Besprechungen, Präsentationen, Vorträgen und Schulungen

### **Zielsetzung:**

Sich selbst und den eigenen Anliegen und Beiträgen Gehör verschaffen! (durch Lebendigkeit, Kraft und stimmlicher Präsenz!)

### **Methodik:**

Im Seminar arbeiten wir einzeln und in der Gruppe. Jeder Teilnehmer erhält individuelles Trainer- und Teilnehmer – Feedback.

Zu Beginn des Seminars führen wir eine Stimm- und Sprechanalyse durch, so dass das Seminarprogramm auf Ihre individuellen Bedürfnisse zugeschnitten wird.

**Seminardauer:** 1,5 – 2 Tage

**Teilnehmeranzahl :** 4 – 6

## **Seminarinhalte:**

### **Analyse Ihres individuellen Stimm- und Sprechverhaltens**

#### **Die Atmung: die Basis der Stimme:**

Atemtechnik und -übungen als Methode, Ihrer Stimme und Ihren Worten Kraft und Lebendigkeit zu verleihen;

Die Stimme im Griff behalten in emotional brisanten Situationen

#### **Körperliche Präsenz und Stimme:**

Die optimale Körperhaltung und Körperspannung für kraftvolles Sprechen

Wie „klingt“ Ihre Grundhaltung?

#### **Die Deutlichkeit der Sprechweise:**

Artikulations- und Geläufigkeitsübungen, um die Eindeutigkeit Ihrer Botschaft durch Deutlichkeit zu unterstreichen („Wer nuschelt, - der pfuschelt!“)

#### **Der Stimmklang:**

Ihre persönliche „Klangfarbe“

Mit der Stimme „Stimmungen erzeugen“

Die „Tasten Ihres Stimmklaviers“ spielen lernen (Umgang mit Lautstärke, Tempo, Pausen, Betonungen, Akzente setzen durch Dynamik)

#### **Präsenz im Raum:**

Anpassung der Lautstärke an verschiedene Raum- und Publikumsgrößen

Direkte Ansprache der Zuhörer

#### **Eigen- und Fremdwahrnehmung:**

Bewusstes Wahrnehmen der eigenen Stimme und Sprechweise und Körperhaltung (Eigenwahrnehmung)

Feedback durch den Trainer und die Teilnehmer

Einsatz von Video und Videoanalyse