

„Stimme - Sprechen - Souveränität“

Kurzbeschreibung

Stimme und Sprechweise haben eine entscheidende Wirkung auf Überzeugungskraft und Ausstrahlung. Im direkten Gespräch und am Telefon profitieren Sie vom gezielten Einsatz einer klaren, kraftvollen und angenehmen Sprechweise. In herausfordernden Situationen, bei Präsentationen und Verhandlungen gewinnen Sie an Souveränität und Präsenz.

In diesem aktiven und praxisorientierten Workshop trainieren Sie den professionellen Einsatz Ihrer Stimme. Durch stimm- und atemtechnische Übungen optimieren Sie Ihren Stimmausdruck. Sie erwerben Methoden, um Ihre Stimme auch in Belastungssituationen effektiv und schonend einzusetzen. Der gezielte Einsatz von Sprechtechniken steigert Ihre Wirkungskraft.

Themenschwerpunkte

- Individuelle Stimmanalyse und Rückmeldung zum persönlichen Ausdruck
- Zusammenhang zwischen Sprechweise und Überzeugungskraft
- Erweiterung von Stimmkraft, Resonanz und Klang
- Körper- und Lockerungsübungen für den idealen Stimmeinsatz
- Optimale Atemtechnik für mehr Stabilität und Souveränität
- Betonung und Tempo sinnvoll und gezielt einsetzen
- Sprechen ohne Anstrengung oder Heiserkeit
- Verhalten in kritischen Situationen und unter Stress
- Flexibler und gewinnender Einsatz der Stimme
- Transfer in den Alltag und den beruflichen Kontext

Zielsetzungen

- Überzeugungskraft und sichere Ausstrahlung in herausfordernden beruflichen Situationen
- Stabilität und Souveränität bei Stress und Lampenfieber
- Größere stimmliche Belastbarkeit. Längeres und kraftvolles Sprechen wird leichter
- Flexibel und souverän den richtigen Ton treffen

Dieses Seminar ist übungs- und bewegungsintensiv. Tragen Sie daher bitte bequeme Kleidung. Und bringen Sie bitte ein Paar dicke Socken mit.