

Stimme in Gesprächen

Seminar für Menschen, die ökonomisch und wirkungsvoll sprechen möchten

Zielgruppe

Berater, Coaches, Verkäufer, Menschen, die in ihrem Berufsleben täglich erhöhte Anforderungen an die Wirkung ihrer Stimme stellen.

Ihre Stimme und gesamte Ausstrahlung bedarf einer besonderen Aufmerksamkeit und Wissen um die Zusammenhänge von Körper-Atem-Stimme.

Zielsetzung

- Authentische Stimme
- Ökonomischer Stimmgebrauch
- Nähe - Distanz: Sensibilisierung im Kontakt mit anderen
- Bewusster und gezielter Einsatz stimmlicher Mittel
- Authentische Stimme und Körpersprache
- Aktives Zuhören
- Spannungs-Management (Spannung und Entspannung) während der Arbeit
- Optimierung des Zusammenspiels von Haltung, Atmung, Stimme

Inhalt

- Stimme - was ist sie, wo steckt ihre Kraft?
- Klangraum Mund/Rachen
- Anatomie (Schautafel)
- Psychische Aspekte/Ausdruck von Persönlichkeit und Befinden
- Pausen - Zeit für Rezeption, Inspiration und Entspannung!
- Haltung - was bedeutet das?
- Trainings-Ansätze - Bewusst wahrnehmen, Abbau von Distanz, Muskeltraining
- Aktivierung durch Reflexe/affektive Regungen/Emotionen

Methode

- Selbsteinschätzung
- Praktische Körperübungen
 - Übungsprogramm zur Verbesserung des Körpergefühls und Vertiefung des Atems
 - Rhythmusübungen schulen Gleichzeitigkeit (*multi-tasking*)
 - Erweiterung des Gefühls für Spannung

- **Praktische Stimm- und Sprechübungen**
 - Holistische Schulung von Intention, Sprache, Atem, Stimme und Körper
 - Atemübungen mit Stiftkappe
 - exemplarische Gesprächssituationen mit Analyse
- **Praktische Gespräche**
 - Anwendung mit Feedback und Analyse
- **Fremdeinschätzung**

Zusatznutzen

- **Gesundheit**
Stärkung der Abwehrkräfte
Abmilderung von Krankheiten wie Bluthochdruck, Verdauungsbeschwerden u.a.
- **Leistungsfähigkeit**
Durch Steigerung der eigenen Durchlässigkeit und Aktivierung Ihres Kraftzentrums deutliche Verbesserung körperlich-sportlicher und geistiger Spannkraft und Leistungsfähigkeit
- **Selbstbewusstsein**
Gewinn an Gelassenheit durch Entfaltung der Persönlichkeit

Modalitäten

- **Teilnehmerzahl: 10 - 12 Personen**
 - Seminar 1 - 3 Tage, abhängig von gewünschter Intensität
- **Teilnehmerzahl: 4 - 6**
 - Workshop oder Seminar 2 - 8 Stunden
- **Individual-Training/Coaching**
 - Einheiten zu 50 Min. nach Vereinbarung
- **Fern-Training/Coaching**
 - Abrechnung nach Aufwand in Minuten nach Vereinbarung

Ein starker Auftritt hinterlässt einen starken Eindruck!

Stimmtraining-live ist ein exklusives Produkt der **Stimm-Werkstatt**

Anno Lauten, Dipl.-Sänger & Stimmtrainer
 Industriestr.131c | D-50996 Köln
 Fon +49 (0)221-68 86 37 | Fax +49 (0)221-968 97 40
 Lauten@Stimm-Werkstatt.de | www.Stimmtraining-live.de